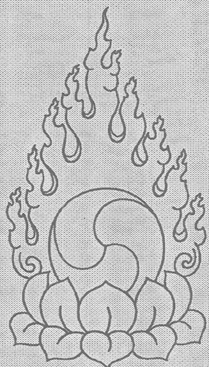


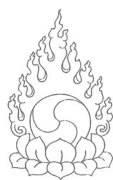
JEWEL HEART MAGAZINE

Jaargang 19, nr. 01
Juni 2009

Losse nummers: € 2,50

MEDITATIE

* Meditatie over de aard van de geest
* Mediteren met een lastig lichaam
* De rode loper uit voor wat er is
* Laten zijn



De spiritueel leider van Jewel Heart is Gelek Rimpoche



COLOFON

Redactie:
Albert Mund
Anja Edwards van Muijen
Elly van Doorn
Gerard van den Dobbelsteen

Oplage: 325

Jewel Heart Magazine verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van:

Boeddhistisch Centrum Jewel Heart
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen

Inlichtingen: 024-322 6985
Algemene correspondentie: secretariaat@jewelheart.nl
Website: www.jewelheart.nl
Gironummer: 5712289

Kopij en reacties Nieuwsbrief:
magazine@jewelheart.nl

Adverteren:
Informatie op te vragen via magazine@jewelheart.nl.

Abonnement: € 15 per jaar (incl. verzendkosten)
Losse nummers: € 2,50

Sluitingsdatum kopij:
21 augustus 2009

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

Foto's: Elly v. Doorn
(tenzij anders vermeld)
Voorpagina Anne Marie v. Heijkoop

REDACTIONEEL

Dit nummer van Jewel Heart Magazine heeft als thema 'meditatie'.
Meditatie is een belangrijk fenomeen in het boeddhisme.
Gelek Rimpoche sprak wel eens over mediterend leven.
Wanneer ons dagelijks leven zich mediterend afspeelt,
hebben we een zeer belangrijke stap op ons spiritueel pad gezet.
In het JHMagazine zijn diverse interessante en boeiende artikelen te vinden.
De variatie is breed, het lezen de moeite waard!
We zijn altijd benieuwd naar bevindingen.
Voor de de redactie zijn reacties welkom!

JEWEL HEART

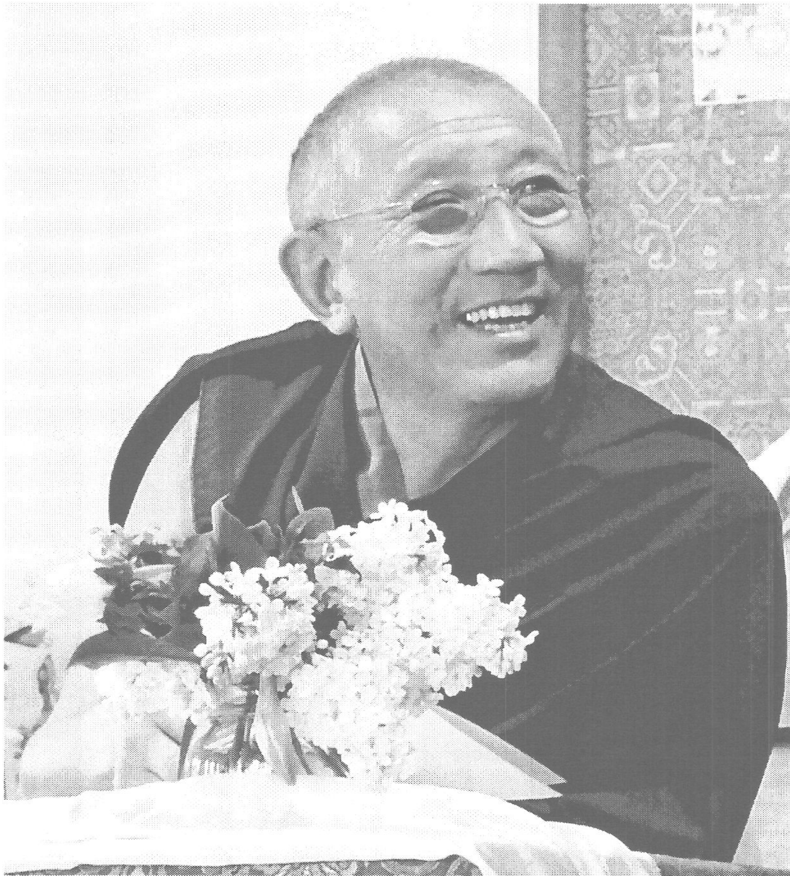
Jewel Heart is een internationale, westerse organisatie die staat in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme. Haar belangrijkste doel is het doorgeven van deze wijsheid op een manier die aansluit bij de westerse cultuur. Boeddhisme richt zich op het ontwikkelen van liefde en wijsheid in het dagelijks leven. Jewel Heart Nederland is gevestigd in Nijmegen en organiseert ook studie- en meditatiegroepen in Tilburg, Den Bosch en Utrecht.

De stichter en voornaamste leraar van Jewel Heart is Gelek Rimpoche. Geboren in Tibet in 1939, vluchtte hij in 1959 naar India om daar verder te studeren en te werken voor de Tibetaanse regering in ballingschap. Eind jaren zeventig werd hij gevraagd naar het westen te gaan om daar de integratie van het boeddhisme mede vorm te geven. Sinds 1985 woont en werkt hij in de VS. Tweemaal per jaar komt hij naar Nederland om les te geven. Als leraar weet hij met zijn warme en humorvolle persoonlijkheid het hart van velen te openen voor de diepe wijsheid van het boeddhisme.

INHOUDSOPGAVE

Meditatie over de aard van de geest

Acht Verzen voor het Oefenen van de Geest



Dagyab Rinpoche

In het boeddhisme geldt als uitgangspunt dat de geest de kwaliteit van ons leven en van al onze ervaringen bepaalt. Is de geest helder, dan worden denken, voelen en handelen ook helder en positief. Is de geest verduisterd, dan worden al onze ervaringen en handelingen verward en conflictueus, voor ons zelf en voor anderen. Terwijl we gedurende ons hele leven geluk en tevredenheid vaak nastreven door uiterlijkheden, ligt de feitelijke bron voor geluk en tevredenheid in ons zelf. Het vergt echter grote inspanning de geest van zijn verduisteringen te bevrijden en zijn heldere, vreedzame aard te doen verschijnen. Dagyab Rinpoche belichtte in het tijdschrift Chõkor de aard van de geest en meditatie op basis van het 'Lied van Direct Inzicht' van de VIIe Dalai Lama.

Albert Mund

Controle over de eigen geest
Controle verwerven over de eigen geest is onmogelijk zolang we niet weten wat we eigenlijk willen controleren. Daarom moeten we niet alleen eerst inzien waaruit de geest bestaat en wat de werkelijke aard van de geest is, maar ook waar de problemen vandaan komen die in onze geest tot verstoringen leiden in de vorm van vergiften van de geest. De vergiften van de geest leiden immers tot negatieve handelingen, die op hun beurt weer leiden tot negatieve ervaringen. Als we deze analyse niet plegen, zullen onze pogingen om de geest te controleren op niets uitlopen.

Wijsheid van het luisteren, denken en mediteren
Het is belangrijk dat we de juiste volgorde in acht nemen bij het voorbereiden en beoefenen van meditatie. Dat begint met de wijsheid van het luisteren naar onderricht door leraren en het bespreken van het onderricht met anderen. De wijsheid van het luisteren is een wijsheid die we door de kracht van anderen verwerven, door hun overtuigingskracht en hun weten. Deze wijsheid is echter nog geen echte kennis, ook al is zij een basis waarop we vol vertrouwen kunnen steunen.
Echte kennis verwerven we pas met de wijsheid

van het denken. Op basis van de wijsheid van het denken trekken we zelf de juiste conclusies en komen we zelf tot onomstotelijke overtuigingen dat bijvoorbeeld haat negatieve gevolgen heeft, dat gehechtheid onherroepelijk tot problemen leidt. De wijsheid van het denken leidt dus tot echte kennis die door niemand meer ontnomen kan worden. Daarmee zijn we denkend onafhankelijk geworden van de invloeden van anderen. Op dit niveau beschikken we echter uitsluitend over intellectuele kennis, die weer verloren kan gaan omdat zij niet is gebaseerd op diepere ervaring. De volgende stap is de wijsheid van meditatie. Met de wijsheid van meditatie streven we een diepere, intuïtieve ervaring van de werkelijkheid na om zo tot ware kennis te komen, dat wat bedoeld wordt met het afleggen van het boeddhistische pad. Bij het afleggen van dit pad zullen we moeten beschikken over een lange adem en een lange termijn perspectief, dat zelfs ons huidige leven en vele levens hierna kan beslaan. Gelek Rimpoche benadrukt regelmatig in zijn onderricht dat als het afleggen van het pad zo eenvoudig zou zijn, wij allen reeds verlicht zouden zijn. Het levensverhaal van Boeddha Sakyamuni leert ons wel anders.

Symptomen en meditatie

Belangrijk is om te bedenken dat meditatie iets anders is dan symptoombestrijding. Vaak wordt meditatie gezien als een handig hulpmiddel om zich terug te trekken uit het dagelijks leven, tot rust te komen, om de geest rustig te maken. Het boeken van snelle, oppervlakkige resultaten met meditatie versterkt mensen vaak in hun overtuiging dat meditatie leidt tot een beter voelen. Dat is weliswaar ook een belangrijk element bij meditatie. De oorzaak van onze problemen wordt op deze manier echter niet weggesneden. De meerdere oorzaken van onze problemen liggen veel en veel dieper.

Ons probleem is dat al onze activiteiten op onjuiste veronderstellingen gebaseerd zijn. De in onze geest verankerde concepten zijn allemaal verbonden met de onwetendheid over het inherente bestaan van verschijnselen en hebben derhalve allemaal het vermogen van aantrekken en afstoten.

Als we onze geest alleen tot rust brengen, dan heeft dat weliswaar een kwalitatieve verbetering voor het moment tot gevolg, maar helpt ons dat niet om voor de langere termijn onze problemen bij de wortel aan te pakken.

Verschijnselen afhankelijk van de geest

Hoe komen verschijnselen tot stand, als we zeggen dat alle verschijnselen afhankelijk zijn van de geest? Zolang ik een verschijnsel niet heb waargenomen, bestaat het niet in mijn geest. Voor het bestaan van een verschijnsel spelen drie factoren een rol. Allereerst dient er sprake te zijn van een object. Vervolgens is een zintuig noodzakelijk om informatie verder te geven. Tenslotte moet er sprake zijn van een bewustzijn. Wanneer één van deze drie factoren ontbreekt, kan er geen sprake zijn van bewustzijn van het verschijnsel. Wij denken echter doorgaans dat verschijnselen er ook zijn zonder verbondenheid met onze geest. Feit is dat dit onmogelijk is. Er is simpelweg geen verschijnsel wanneer we niet bewust een verschijnsel waarnemen. Voor onze beoefening is het belangrijk in te zien dat alle verschijnselen bestaan door onze eigen geest!

Waarneming en communicatie

Centraal in het onderricht van Boeddha Sakyamuni, stelt Dagyab Rinpoche, gaat het eigenlijk om de waarneming van het object en de communicatie met het object. Maar hoe communiceren we met objecten? Als we met een object in aanraking komen, is er eerst louter de ervaring van het object. Vervolgens hechten we een bepaalde waarde aan het object. Contact met een object leidt normaliter tot een aangename, onaangename of neutrale ervaring. Als een contact onaangenaam was, spreken we over een slechte of lelijke ervaring. Als het contact aangenaam was, spreken we over een mooie ervaring. Afhankelijk van de aard van de ervaring voelen we ons tot een object aangetrokken of stoten we het object af. Vervolgens schrijven we aan de objecten een kracht toe van verheugen respectievelijk ergeren. Maar datgene, wat in het contact met het object geleid heeft tot een aangenaam of onaangenaam gevoel, was niet het object zelf! Dat was de eigen geest. In de eigen geest beschikken we over het aggregaat van gewaar worden. De met het object verbonden gewaarwording is verantwoordelijk voor mijn ervaring. Gewaarwordingen worden daarbij bepaald door karma. De belangrijkste functie van gewaarwordingen is dan ook om karma te

ervaren. Karma betekent hier eigenlijk het resultaat van karma. Als we een aangename gewaarwording hebben bij contact met een object, is dat een rijping of uitwerking van ons karma. Het is niet de kracht van het object zelf. Immers, sommige mensen vinden bepaalde objecten aangenaam, andere vinden diezelfde objecten onaangenaam of neutraal.

Veranderen

Op het moment van de gewaarwording kunnen wij aan onze ervaring niet meteen iets veranderen. Wanneer we iets aan onze ervaring willen veranderen, moeten we doorgaans iets veranderen op het niveau van de oorzaken. Dat vergt een langdurige inspanning. Wanneer we veel pijnlijke ervaringen hebben, kunnen we op het moment van de ervaringen zelf niets aan de pijn veranderen. We kunnen op dat moment alleen iets veranderen aan onze instelling: niet wanhopen, de ervaring als nuttig beschouwen of als een gegeven dat we moeten aanvaarden. We kunnen ook erkennen dat deze ervaring een oorzaak heeft. Daarmee veranderen we onze instelling en verergeren we in ieder geval de situatie niet. Het belangrijkste is echter inzien dat we op de lange termijn alles kunnen veranderen wanneer we op zo'n moment positieve oorzaken kunnen creëren voor positieve toekomstige ervaringen!

Wortels van onwetendheid

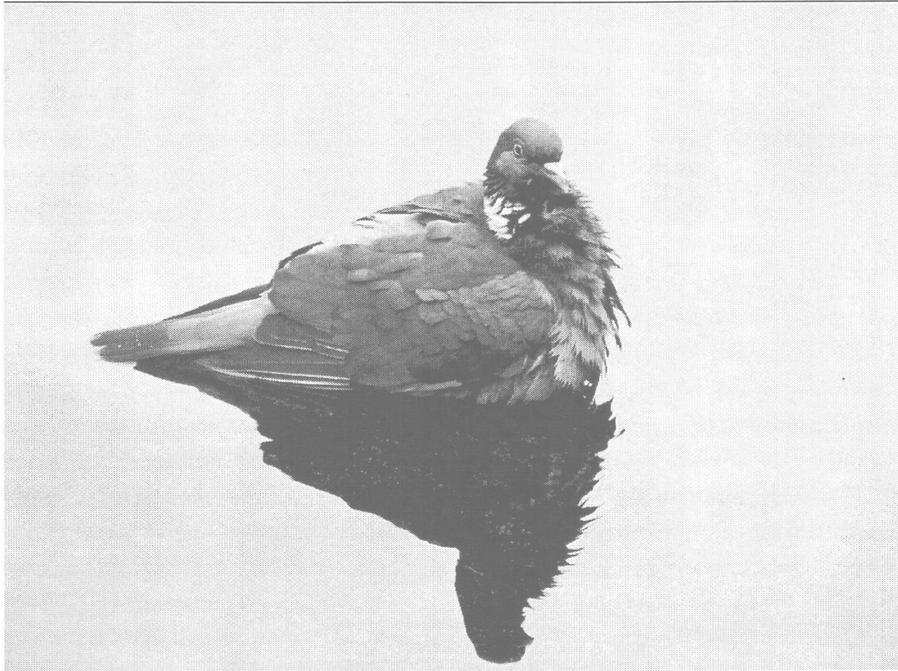
Op dit punt is het van belang in te gaan op de oorzaak van gehechtheid en haat. Alle andere vergiften van de geest komen uiteindelijk voort uit gehechtheid en haat. De oorzaak van gehechtheid en haat is onwetendheid. Wij schrijven objecten en uiterlijke gegevenheden het vermogen toe zich te kunnen manifesteren als wat zij ons toeschijnen te zijn, in plaats van in te zien dat onze innerlijke beschikkingsmacht hen tot datgene maakt wat zij ons toeschijnen te zijn. En omdat wij objecten deze macht over onze ervaringen toekennen, ontstaan gehechtheid en haat. Daarom zullen we ons in onze beoefening hoofdzakelijk op deze beide factoren moeten richten.
'Kunnen we van gehechtheid en haat los komen?', is dan de volgende vraag. Doorgaans worden dergelijke emoties immers als onveranderlijk en als een natuurlijk gegeven beschouwd: 'Zo ben ik nu eenmaal!' Het uiten van eigen onmacht door oorzaken van gehechtheid en haat als gegeven te beschouwen dan wel oorzaken bij anderen of bij externe omstandigheden te leggen, is een uitvlucht.
Natuurlijk kunnen anderen zich incorrect gedragen. Daarop kunnen we geen of slechts gedeeltelijk invloed hebben. Wij hebben echter zelf alle invloed op hoe we op anderen of externe omstandigheden reageren.

Tot rust brengen van de geest

Onze geest kent meerdere niveaus. Bij oppervlakkige activiteiten van de geest zijn we doorgaans bezig met zien, horen, ruiken, proeven en onze gedachtestroom met betrekking tot morgen, overmorgen, gisteren. Dergelijke activiteiten zijn van voorbijgaande aard. Ze hebben het vermogen een bepaalde tijd te blijven, dan weer te verdwijnen, nieuwe gedachten komen ervoor in de plaats enzovoort. Maar dit betekent niet dat, ook al zijn dergelijke activiteiten 24 uur per dag aanwezig, deze de alles doordringende aard van onze geest zijn. Je kunt een vergelijking maken met olievervuiling op de oceaan. De vervuiling is te zien aan de oppervlakte van het water en mogelijk aan de kust. Alles wat met de olie in aanraking komt, wordt kleverig en zwart, heel onaangenaam. Maar diep onder de vervuilde oppervlakte is de oceaan helder en schoon.
Zo is het ook gesteld met onze boeddhanatuur. Onder onze oppervlakkige activiteiten, die gebaseerd zijn op concepten van inherent bestaan, haat, gehechtheid, bevindt zich de oneindig heldere en kennende aard van de geest. Deze helderheid van de geest wordt nooit vertroebeld door oppervlakkige verschijnselen. En alleen al aan het feit dat de oppervlakkige verschijnselen steeds veranderen, komen, blijven en gaan, kunnen we zien dat zij niet de ware aard van de geest zijn. De ware aard van de geest moet iets zijn dat voortdurend aanwezig is. Voortdurend aanwezig is het vermogen van de geest tot kennisontwikkeling en tot verandering.

Meditatie

Met een oppervlakkige, op concepten geörienteerde geest is meditatie onmogelijk. We moeten ons volledig op de geest zelf concentreren om op een dieper niveau van de geest te komen, vrij van concepten. Voor juiste meditatie hebben we twee aspecten nodig, een-puntige concentratie en analyse. Concentratie betreft een toestand van de geest, waarin we



De duif zal altijd terugkeren naar de boot

voor langere tijd zonder dwalen gericht zijn op een object. Deze toestand is voorwaarde om tot diepere inzichten te kunnen komen. Het is belangrijk deze stabiele factor in de geest te cultiveren. Om tot een-puntige concentratie te komen moeten we in ieder geval twee belangrijke hindernissen overwinnen. De ene hindernis is overmatige onrust of opwinding van de geest, een fladderen van de geest naar aangename objecten, naar gewenste objecten of beelden. De andere hindernis is een zekere matheid of wegzinken van de geest. Opwinding en wegzinken zijn de voornaamste hindernissen die ons ervan afhouden om ons stabiel, zo lang we willen, te concentreren op een object en op die manier de basis te leggen voor een correct analyseren van ons object.

Echte concentratie wordt gekenmerkt door twee factoren: helderheid en stabiliteit. Deze beide factoren verkeren met elkaar in harmonie wanneer het object volstrekt helder is, alsof we het met onze handen konden aanraken, en tegelijkertijd onze geest erop gericht is, terwijl zich niets meer beweegt, de geest niet naar links of rechts afdwaalt, maar het object blijft. Dan is sprake van een-puntige concentratie.

Om tot helderheid en stabiliteit te komen moeten we met name gebruik maken van twee factoren.

De ene factor is visualisatie. Met visualisatie brengen we het object in beeld, we verzekeren als het ware de concentratie. Aanvankelijk zal het zo zijn dat we het object visualiseren alsof we een bril opzetten om het object te kunnen zien en dan na enige tijd weer afzetten. Na enige tijd herinneren we ons het object weer en zetten we de bril weer op om het object te kunnen zien, enzovoort. Door langere oefening zijn we na enige tijd in staat een object voor de geest vast te houden. Dan is de visualisatie perfect geworden, namelijk als geen enkele onderbreking meer is in het contact tussen subject en object.

Om te kunnen weten dat we inderdaad een object gevisualiseerd hebben, hebben we als tweede factor observatie nodig. We observeren als het ware met 20% van de activiteit van de geest de rest van de geest. Deze factor wordt vaak vergeleken met een bewaker die observeert of iets onze meditatie is binnengeslopen, of de geest misschien mat is geworden. Deze observatie mag op haar beurt de meditatie zelf niet verstoren. In het begin hebben we meer observatie nodig omdat we scherp in de gaten moeten houden of er geen verstoringen optreden in de meditatie. Later, als we goed visualiseren en we ons stabiel op het object kunnen concentreren, neemt de noodzaak tot observatie af, omdat de observatie zelf een activiteit is die de geest onrustig maakt.

Wanneer de visualisatie heel goed is en men altijd helder op het object geconcentreerd is, kan het gebeuren dat de geest zich te zeer naar binnen richt en een klein beetje wegzinkt. Dit subtiele wegzinken van de geest is een zeer moeilijk te nemen hindernis, moeilijk te 'diagnosticeren' en dus ook 'gevaarlijk'.

Het voorbeeld van de duif

Als voorbeeld voor het feit dat we bij het observeren van de subtiele, fundamentele aard van de geest beschikken over afleidende concepten, geldt de volgende vergelijking. Iemand vaart met een boot uit naar de oceaan en laat daar een duif los. De duif fladdert een beetje, maar heeft in feite geen keus, op een zeker moment zal de duif naar de boot moeten terugkeren, omdat ze anders geen mogelijkheid heeft om te landen.

Zo komen onze concepten voort uit onze eigen geest. In plaats van veel aandacht aan deze concepten te schenken, moeten we hen gewoon laten vliegen, omdat we weten dat ze zonder meer een keer zullen terugkeren. Ze komen voort uit bepaalde oorzaken en omstandigheden en ze hebben het vermogen een bepaalde tijd te blijven. Maar noodgedwongen zullen ze eens tot rust komen.
Daarvoor moeten we geconcentreerd op de uiteindelijke natuur van de geest steunen, de heldere en kennende natuur.∞

Lied van direct inzicht
VIIe Dalai Lama Kelsang Gyatso

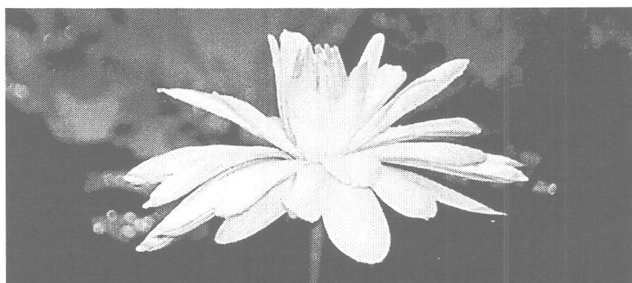
In het onverstoorbaar druppelen
op een lotus van acht bloemblaadjes,
verschijnt in het midden van mijn centraal kanaal
de allerhoogste lama in de vorm
Je Rinpoche, de hoogst kostbare meester,
en hij danst de dans van de vajra-geest.
Voor hem buig ik neer!

Alle dingen in samsara en nirvana
zijn projecties van mijn eigen geest.
Ook deze geest is aan gene zijde van geboorte
en dood, in de uiteindelijke zienswijze verblijvend.
E-ma-ho, hoe verbazingwekkend!

In de zienswijze van mijn geest onscheidbaar
van de leegte - als een wolk, die aan de herfstige
hemel voorbij trekt -
komt alle geestelijke verwarring tot rust:
ik, een ongeboren yogi van de ruimte.

Niets bestaat echt, alle dingen zijn grote misleiding.
Vormen en tonen doorzie ik als bedrieglijk schouwspel.
In de ervaring van deze grote eenheid
van verschijnen en leegte,
van eenheid, die zo gelukzalig te aanschouwen valt,
verwerf ik het weten van de ware aard
der werkelijkheid.

Door de goedheid van mijn volmaakte meester
en het voortreffelijk onderricht van de machtige Tsongkhapa -
één met Manjushri, schat der wijsheid -
kon ik niet anders dan dit lied
van louter feiten tot uitdrukking brengen.∞



De rode loper uit voor wat er is
Mediteren voor beginners

Leren mediteren. Het is een wens die tekstschrijfster Anne-Christine Staals al lange tijd koestert, en die maar moeizaam gestalte krijgt. Daarom wil ze het nu bij de basis aanpakken en schrijft ze zich in voor een cursus klassieke boeddhistische aandachtsmeditatie. Ze ontdekt er de overeenkomsten tussen meditatie en het trainen van een pup. Je hebt vooral veel herhaling en nog meer geduld nodig. En aandacht natuurlijk. Aandacht voor alles wat zich aandient. Aandacht van een opmerkzame geest, die wel waarneemt, maar niet oordeelt. Die juist uitgaat van liefdevolle vriendelijkheid voor jezelf. En die heb je wel nodig, als je echt met meditatie begint. Zeker als je, net als Anne-Christine, een wandelend hoofd bent, want die houden niet zo van de controle uit handen geven. Anne-Christine specialiseert zich in het dagelijks leven in onderwerpen over persoonlijke ontwikkeling en groei.

Anne-Christine Staals

Wat eraan vooraf ging
Al jaren heb ik een haat-liefde verhouding met meditatie. Het begon vijftien jaar geleden met een introductiecursus Zenmeditatie. Drie avonden zat en liep ik in stilte en drie avonden ging ik met een barstende hoofdpijn naar huis. De conclusie was helder: meditatie was niets voor mij. Ik zocht het dan ook niet meer op, maar in andere workshops bleven bodyscans, visualisaties, klank- en ligmeditaties mijn pad kruisen. En me diepe ontspanning en rust brengen.

Tot ik probeerde die thuis te herhalen. Dan veranderde dat vredige gevoel in ongeduld, irritatie, frustratie, en uiteindelijk weer hoofdpijn. Terwijl ik me in de meeste settings buiten de deur wel kon overgeven aan de cursusleidster, kwam ik thuis altijd in een zware strijd terecht.
Tegelijkertijd drong het dieper tot me door hoe belangrijk meditatie voor me kon zijn. Dus begon ik 2007 vol goede voornemens elke dag een half uur zittend op mijn kussentje. Discipline genoeg. Maar wat ik ook deed op dat kussen, meditatie was het niet. Het leek meer op ruzie maken met mezelf. Na een maand vond ik het welletjes, ik gaf het op. Maar het verlangen bleef knagen. Het verlangen naar het nu. Naar werkelijk aanwezig zijn in het moment.

Langzaam groeide het verlangen uit tot noodzaak. Want dat hoofd van mij sloeg steeds meer op hol. Probeerde me steeds meer de wet voor te schrijven, me om te bouwen naar een



efficiënte computer. Ging steeds meer voorbij aan wie ik werkelijk was. Het leven leek steeds meer op een lang 'nog te doen'-lijstje, een véél te lang 'to do'-lijstje. Hoe deprogrammeer je een hoofd op tilt? Met meditatie, zoveel wist ik zeker. Dus begon ik met een meditatietraining met de toepasselijke naam 'Omgaan met stress' gegeven op boeddhistisch centrum Jewel Heart in Nijmegen.

Twaalf weken zachtheid

Vanaf de allereerste ochtend geniet ik van de wekelijkse twee uur les. De training lijkt speciaal voor mij en mijn eigenwijze hoofd gemaakt. Aan de ene kant is er de prachtige lege meditatiezaal met zijn warme licht en zijn serene, zachte sfeer. Hier heb ik geen enkele moeite om van denken over te stappen op waarnemen, om contact te maken met mijn lijf en mijn gevoel. Aan de andere kant biedt Paula, de cursusleidster, een heel gestructureerd programma en een heldere opbouw die helpt om alle onderdelen een plaats te geven.

We beginnen iedere ochtend met contact maken met ons lichaam. De ene week met zachte yoga-oefeningen, de andere week gaan we liggen en laten ons door Paula's stem door ons lichaam leiden in een bodyscan. Daarna legt Paula een stukje nieuwe theorie uit en vraagt naar onze ervaringen met het huiswerk van die week. Het tweede uur mediteren we, zittend en lopend. En iedere week vertrek ik vervolgens veel zachter dan ik gekomen ben. Soms blij, soms verdrietig, maar altijd dichter bij mezelf.

Waar is mijn ademhaling?

Aandachtsmeditatie gaat niet over prachtige visioenen krijgen, het Nirvana ervaren. Het gaat over de geest tot rust brengen door je aandacht te richten op dat wat er op dit moment is. Dus is de eerste stap op te merken wat er dan is. We vinden heel veel namelijk zo vanzelfsprekend dat we ons er nauwelijks meer bewust van zijn. Bijvoorbeeld de ademhaling, de geluiden om ons heen, de smaak van het voedsel dat we eten. En een hele belangrijke: onze gedachten. De eerste lessen richten we ons op onze ademhaling. En dat valt in het geheel niet mee. Je ademhaling opmerken, dat wil zeggen hem volgen, maar niets toevoegen. Het gekke is: als ik op mijn ademhaling ga letten, stopt ie meteen. Alsof ik opeens niet meer weet hoe ik vanzelf kan ademhalen. Vervolgens zet ik een prachtige, maar geforceerde buikademhaling in. En dat is niet de bedoeling. Vooral de uitademing gaat dan stroef, tegen de stroom in.

Hoe laat ik de controle over mijn ademhaling los? Na wat oefenen ontdek ik (een paar weken later....) een goede truc. Ik begin met het volgen van de ademhaling bij mijn neus. Dat lukt zonder dat ik iets wil veranderen. Als ik dat een tijdje doe, controleer ik voorzichtig hoe het bij mijn borst is. Ja warempel, ook daar kan ik hem nu voelen. Pas in het laatste stadium kom ik - soms - in mijn buik terecht. Ik heb het idee alsof ik met deze omtrekkende beweging mijn hoofd voor de gek hou, maar het werkt. Wat later in de cursus, als ik de boeken van Thich Nhat Hanh over aandachtsmeditatie lees, leer ik nog een ander trucje om de bemoeizucht van mijn hoofd te omzeilen. Ik geef hem een ander klusje, waar hij net genoeg mee bezig is om de controle over het ademhalen los te kunnen laten. Tijdens het in en uitademen zeg ik tegen mezelf:

Ik adem in en kom tot rust
Ik adem uit en glimlach
Thuisgekomen in het nu
Wordt dit moment een wonder (Thich Nhat Hanh)

Die vermalijde gedachten

Okay, dus nu zitten we vredig onze ademhaling te volgen, en dat was het dan. Eh nee, helaas, nu begint het echte werk pas, tenminste, voor mij dan. Stap twee dient zich vanzelf aan. Het is een stap die ik al heel erg goed ken. Want nog voor ik mijn eerste uitademing voorbij heb zien komen, denk ik aan dit artikel, wat schrijf ik van deze les op, welke uitspraak mag ik echt niet vergeten. Chips, daar ga ik weer. Zie je wel dat ik dit niet kan. Dat deze rust niet voor mij is weggelegd. Boos ben ik, boos op die eeuwige gedachtestroom. Niet denken, het voelt als een onmogelijkheid!

'Dat is het ook, zegt Paula tot mijn verbijstering, 'gedachten blijven komen, gevoelens ook. Ertegen vechten heeft absoluut geen zin. Het is niet zo dat we in aandachtsmeditatie proberen om geen



Puppy training
Bron:http.blog billmelater confreeteshopper

als wolkjes voorbij laten drijven. Hmmm, ik heb een erg weerbarstige pup. Een karaktervolle. Maar het tellen doet me goed. Nog steeds wil ik mijn pup soms stevig door elkaar rammelen. En smacht ik naar vredige witte wolkjes, in plaats van mijn stevige onweersbuien. Maar dan, opeens, valt me thuis in week acht of negen iets op. Namelijk dat er tussen mijn uit- en inademing een steeds groter gat valt. Een heel fijn en leeg gat. De stilte is langzaam mijn meditatie binnengeslopen en hij is me in eerste instantie niet eens opgevallen. Maar ik geniet ervan en alhoewel hij er niet continu is, geeft hij me veel rust en het verlangen om hier mee door te gaan.

gedachten of gevoelens te hebben. We nemen juist een open houding aan naar alles wat zich aandient! Dus merk ze op, die gedachten van je, accepteer dat ze er zijn en beslis dan dat je je er niet in verdiept. Iedere keer als je ontdekt dat je in gedachten bent geraakt, merk je dat op en ga je vervolgens terug naar je adem. Het gaat om het verschil tussen helemaal in gedachten zijn en je gedachten zien komen en gaan.'

Puppytraining

'Al die belangrijke gedachten loslaten, is niet gemakkelijk in het begin. Dus heb geduld met jezelf. Vergelijk het maar met een puppytraining. Iedere keer als je hondje iets doet wat je niet wilt, word je toch ook niet boos? Nee, je herhaalt gewoon de oefening, want je weet: met zachtheid en consequentheid leert hij het vanzelf. Dit is net zo simpel: Je traint je geest alsof het een pup is die nog niet weet wat wel en niet mag. Als het je helpt, kun je daarbij je ademhaling tellen. In-uit: één, in-uit: twee, in-zo meteen bij de supermarkt... oh nee, in-uit: één. Probeer zo maar eens tot zeven te tellen, dat valt als je begint echt niet mee, maar het hoort er wel bij. Mediteren is in het begin investeren. Maar wat een plezier heb je daarna van je gehoorzame puppy....'

Zou het zo gemakkelijk zijn? De ene pup is natuurlijk eigenwijzer dan de andere. Medecursisten vertellen tijdens de bespreking van het huiswerk dat ze hun gedachten thuis

Informele meditatie.

Een verlangen dat me helpt door te zetten, om dit proces echt aan te gaan. Want er is één oefening waar ik echt helemaal niets van bak: de informele meditatie. Alle oefeningen die je op je kussen doet, noemt Paula formeel, alle oefeningen die je door de dag heen doet, informeel. Beide soorten zijn even belangrijk. Op je kussen kun je de diepte in, dingen onder de knie krijgen. Maar als je ze vervolgens niet in de praktijk brengt, heb je daar niets aan. Want we willen uiteindelijk niet zitten met wat er is, maar leven met wat er is. Iedere week krijgen we huiswerkoefeningen mee voor de informele meditatie. Tips hoe we onze meditatie kunnen integreren in het leven.

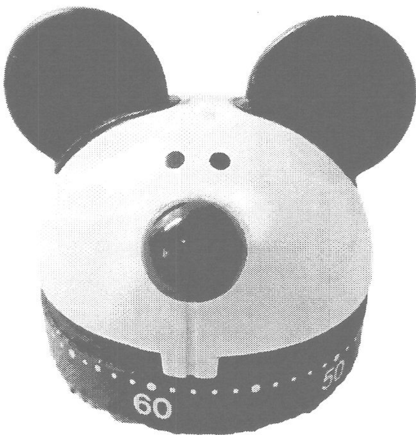
Met aandacht leven

De eerste oefening lijkt gemakkelijk: Als je op de bus wacht, of op je beurt in de supermarkt, ga dan even met je aandacht naar je ademhaling. Volg hem en maak contact met je lichaam en met hoe je je voelt. Observeer wat er is, benoem het, en laat het weer los. Een makkelijke oefening, maar helaas, ik denk er niet één keer aan. Niet één keer! En het gaat precies zo met de volgende oefeningen: Met aandacht de eerste hap van je maaltijd proeven, met aandacht naar de WC gaan, met aandacht de deur opendoen of de telefoon oppakken. Ik vergeet het allemaal! Hoe erg ik mijn best ook doe, dit laat zich niet dwingen. En het frustrerendste is nog wel dat ik hier vrij alleen in sta. Jawel, de andere cursisten klagen

ook dat ze oefeningen wel eens vergeten. Wel eens, de helft van de tijd, of als het erg druk is. Maar niemand is zo consequent als ik. Aarghh, wat is er mis met mijn opmerkzaamheid? Waarom lukt me dit niet?

Volgens Paula merk ik in ieder geval op dat ik vergeet mijn informele oefeningen te doen. Daar ben ik dus. Dat is het punt van vertrek. Nu is het belangrijk om mijn vergeetachtigheid niet te veroordelen. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Ik begrijp donders goed dat het slim is om te accepteren dat ik nog geen mediterende heilige ben, maar juist om dat te kunnen accepteren, zou het enorm helpen als ik er wél een was! Een paradox waar ik deze training niet uitkom. Gelukkig heeft Paula nog meer pijlen op haar boog. Ze begint weer over het geduld dat je met je puppy hebt. Tegelijkertijd kiest ze een nieuw punt van vertrek: ik merk op dat ik mezelf veroordeel dat ik vergeet mijn oefeningen te doen. En ik merk op dat ik niet kan accepteren dat ik mezelf veroordeel... enfin, de vicieuze cirkel is helder. Kan ik die veroordeling vriendelijk uitnodigen, kan ik hem er laten zijn en onderzoeken hoe hij voelt, kan ik nieuwsgierig en open met al mijn veroordeling ZITTEN? Kan ik liefdevolle vriendelijkheid voor mijn veroordeling opbrengen?

Word wakker na de piep



Nee, eigenlijk niet. Niet meteen in ieder geval. Want ik zal en ik moet doorzetten, nog iets proberen. Ik haal mijn kookwekkertje erbij. Iedere twintig minuten laat ik hem als ik thuis ben aflopen, iedere twintig minuten doe ik de korte ademhalingsoefening van Thich Nhat Hanh, die ik hierboven heb beschreven. Ik schaam me rot dat ik een kookwekkertje nodig heb om informeel te kunnen mediteren, durf het niet in de groep te zeggen. Het voelt als vals spelen. Tot HET gebeurt, het wekkertje gaat weer af, ik begin braaf met *Ik adem in en kom tot rust, Ik adem uit en glimlach,* en dan opeens voltrekt het wonder zich echt: want ik kom thuis in het nu, even staat mijn hoofd stil en ben ik één en al gewaarzijn. En het gekke is, vanuit die positie is er helemaal geen paradox! Is liefdevolle vriendelijkheid niet iets waar je moeite voor moet doen, maar iets heel vanzelfsprekends. Mijn glimlach verdiept zich tot een gniffel. Kan het echt zo simpel zijn?

En hoe nu verder?

Eh nee, dit is niet het einde van het verhaal. Het is nog veel te vroeg voor eind goed, al goed. Ook met kookwekkertje schiet ik nog regelmatig in de ploetermodus. Maar gelukkig ben ik me daar wel eerder van bewust en kan ik er sneller uitkruipen. In september ga ik op herhalingscursus. En in de tussentijd heb ik mijn 'nog te doen'-lijstje drastisch ingekort: adem in, adem uit, adem in... Dat inkorten is voorlopig nog een permanente bezigheid, iedere dag foezel ik er toch weer andere activiteiten op. Gelukkig is wegstrepen een zeer plezierige bezigheid. Elke keer als ik klaar ben en er nog maar twee dingen op mijn lijstje staan die ik hoef te doen, inademen en uitademen, overvalt me een gevoel van opluchting en ontspanning. Heerlijk.

Literatuur:
Jon Kabat-Zinn
Handboek voor meditatief ontspannen

Thich Nhat Hanh
Iedere stap is vrede
Omarm je woede

Jack Kornfield
Meditatie voor beginners, met CD met 6 geleide meditaties

Websites:
www.jewelheart.nl
www.abc-van-meditatie.nl

Anne-Christine Staals specialiseert zich als tekstschrijfster in onderwerpen over persoonlijke ontwikkeling en groei. www.textincontext.nl ∞



Mediteren met een lastig lichaam

In onderstaand artikel vertelt Veroni Steentjes over haar ervaringen met mediteren met lichamelijke beperkingen en chronische pijn. Ze geeft aan wat de obstakels waren, hoe ze daarmee om is gegaan en wat haar geholpen heeft. Tevens geeft ze aan wat het mediteren door de jaren heen teweeg heeft gebracht. Ze laat in haar verhaal zien dat mediteren met beperking wel degelijk mogelijk is. Wellicht helpen de tips anderen om ook hun weg te vinden in het mediteren met een lichamelijke beperking.



Foto: Tjeerd Knier

Lastig lichaam

Mijn naam is Veroni Steentjes, 33 jaar. Ik woon in Arnhem met mijn hulphond Amor en heb al vele jaren een relatie met Emile. Ik heb sinds mijn 12^{e} Posttraumatische Dystrofie (PD) in mijn rechterschouder. Daarna verspreidde de dystrofie door de gehele rechterarm en hand. Vanaf mijn 18^{e} is de dystrofie door het gehele lichaam verspreid door een verkeerde operatie. Dit hield in dat ik snel niet meer kon lopen, zitten en bedlegerig werd door de PD in combinatie met al bestaande rugklachten. Ik had geen arm- en handfunctie en kreeg snel dwangstanden in alle ledematen. Ik heb chronische zenuwpijn, aanraking- en stootpijn in alle ledematen, rug en romp waardoor mijn energieniveau ook beperkt is. Samenvattend kan ik dus wel zeggen dat ik in het bezit ben van een lastig lichaam. Maar daarin ben ik zeker niet de enige! Een lastig lichaam hebben, kan ook inhouden dat je rug -, maag- of schouderklachten hebt, een visuele of auditieve beperking hebt of artrose door de ouderdom. Alleen jij kunt oordelen of je in het bezit bent van zo'n lichaam.

Lichaamsrelatie

Door bovenstaande fysieke beperkingen heb ik weinig binding met mijn lichaam. In mijn hersenen komen veel normale prikkels niet binnen, omdat ik niet kan lopen, zitten en bewegen. Vandaar dat ik al vrij snel lichaamsdelen kwijtraakte qua gevoel en vorm. Datgene wat het verste weg is, mijn voeten en benen dus, ben je als eerste kwijt als je niet kunt bewegen, legde een haptonoom me ooit uit. Vandaar dat het logisch en te verklaren is, dat ik me vaak alleen maar een hoofd voel. Ook maak ik veel meer gebruik van mijn denken om de lichaamsgebreken te compenseren. Mijn lichaam geeft me dus vooral veel ongemakken en pijn. Het doet niet wat ik wil, namelijk functioneren en bewegen, het liefst nog zonder pijn. Ik wil het graag inruilen voor een ander lichaam dat wél functioneert, maar zo werkt het helaas niet in de praktijk.

Mediteren

In 1998 ben ik begonnen met mediteren in de Boeddhistische traditie bij Shambhala Boeddhisme in Arnhem. Sinds 2001 ben ik lid van Jewel Heart, omdat het gestructureerde lesprogramma me erg aansprak. Sinds die tijd geeft Ineke Vrolijk cursussen bij me thuis, zodat ik het Boeddhisme toch kan beoefenen en bestuderen. Ik ben erg blij met deze mogelijkheid. Op dit moment zijn we met de Lam Rim bezig, met het onderwerp karma. Ik

mediteer dus vanaf het begin liggend op bed. Ik had in het begin erg veel moeite met het feit dat ik niet in de 'normale houding' kon mediteren. Ik voelde me hierdoor nog meer gevangen in mijn lichaam. Ik wilde graag mediteren in de houding, die ongeveer iedereen gebruikt. Het heeft een lange tijd gekost, voordat ik die weerstanden kon loslaten. Ik kon wel iets blijven nastreven, dat niet te realiseren was, door mijn lichaam niet te accepteren zoals het was, maar daar zou mijn meditatie niet bij gebaat zijn en ik zelf ook niet. Ik aanvaardde uiteindelijk dat ik het toch met dit lichaam moet doen in dit leven en dus ook met het mediteren.



Gelek Rimpoche

Lichaamscan

In het begin van de meditatie wandel ik altijd door mijn lichaam heen in de vorm van een lichaamscan om mijn lichaam, denken en voelen in de drie kwaliteiten van rust, ontspanning en heldere aandacht te brengen. Ineke heeft me dat geleerd. Dat is dus erg moeilijk als je een lichaam hebt dat erg verkrampt is, veel pijn heeft en waar je geen gevoel in hebt. Voor mijn gevoel lig ik bijvoorbeeld niet plat op bed en ik voel de vorm van mijn benen en voeten niet als ik er doorheen wandel. Als je geen afleiding hebt en in stilte bent met je lichaam, merk je vaak pas echt hoeveel pijn je hebt. Afleiding leidt van de pijn af, waardoor de pijn minder op de voorgrond speelt en dus minder voelbaar en merkbaar is. Mediteren is dus met regelmaat frustrerend, omdat ik dan echt met de pijn geconfronteerd word. Ik kan er niet aan ontsnappen. Ik ben van nature een doener dus alleen met mijn lichaam zijn, komt niet veel voor. Door de instructies van Ineke dat je bijvoorbeeld aan pijnlijke lichaamsonderdelen warme aandacht moet geven, bijvoorbeeld in de vorm van een roos, betrek ik deze delen bij de lichaamscan met positieve aandacht. Ook kan je naar het pijnlijke onderdeel ademen, maar met een heel pijnlijk lichaam gaat dat wat moeilijker. Ik richt me dus op mijn gehele lichaam als geheel met én zonder pijnlijke onderdelen.

Gelek Rimpoche

Als ik erg veel pijn heb en dus alleen maar 'pijn ben', is het moeilijk om door mijn lichaam te wandelen en te ontspannen. De pijn is dan zo groot en overheersend dat het niet aan de kant te zetten is. Het is mogelijk om de identificatie losser te maken door er bijvoorbeeld naar toe te ademen, het warme aandacht te geven of door de huid van het gehele lichaam of een onderdeel in en uit te ademen met licht met als doel het ruimer te maken. Soms werkt het wel en soms ook niet. Mijn leraar, Gelek Rimpoche, heeft ooit gezegd dat ik moet stoppen met mediteren als het echt niet lukt door de pijn of als het echt teveel weerstand oproept. Daar houd ik me dus ook aan. Als ik net behandeld ben in het ziekenhuis is mediteren niet mogelijk. Het enige wat dan soms lukt, is het in mijn hoofd opzeggen van de Ganden Lha Gyema of de Migtsema. Daar moet ik genoegen mee nemen en geduld hebben tot mediteren wel weer mogelijk is. Rimpoche heeft me ook diverse malen, de laatste keer tijdens de lezing op 28 april 2009, gezegd dat het om de geest, het bewustzijn, gaat en niet om het lichaam. Geluk en welbevinden zitten in onze geest en niet in ons lichaam. De geest nemen we mee uit een vorig leven en gaat ook door naar een volgend leven. Het lichaam laten we in dit leven

achter bij de dood.

Veranderingen

Na verloop van tijd, door ongeveer iedere dag te mediteren, veranderde er langzaam iets. Ik merkte op dat ik langzaam iets meer contact met mijn lichaam kreeg. Door mijn aandacht ging het er langzaam weer wat meer bij horen. Al voel ik vaak niet waar ik in mijn lichaam ben, ik kijk met regelmaat naar mijn benen of armen om te zien hoe ze liggen en waar ze contact maken met het kussen of het matras. Ik probeer het dan te visualiseren om zo een beeld te vormen in mijn geest. Als ik het niet voel, ben ik nu minder gefrustreerd dat het niet lukt. Ik krijg meer momenten, zeker na het mediteren, dat ik me meer dan alleen een hoofd voel. Ik voel me dan meer aanwezig in mijn lichaam, in mijn middelpunt. Lichaam en geest zijn meer in balans.

Ook ben ik mijn lichaam na verloop van tijd anders gaan waarderen. Ik merkte dat het lichaam een belangrijke functie heeft bij het mediteren in de vorm van een voertuig om de geest in het hier en nu te brengen. Zonder mijn lichaam kan mijn geest niet in het hier en nu komen. Het is mijn ankerplaats. Tevens zie ik nu meer in dat ik ook lichaamsonderdelen heb, die wél functioneren. Daar heb ik nu meer waardering voor. Ik zie nu in dat mijn lichaam meer is dan alleen maar lastig en beperkend. Wat me ook heeft geholpen, is dat Ineke vaak tijdens de geleide meditaties bij de visualisatie van het Veld van Toevlucht of het Veld van Verdienste zegt dat de verlichte wezens blij zijn dat je er bent. Ze waarderen en accepteren je zoals je bent met alles erop en eraan, dus inclusief het lastige lichaam. Dat zorgt voor een blijer gevoel dat ik er mag zijn, zoals ik ben.

Boeddha Vairocana



Daarnaast besef ik door het onderwerp kostbaar menselijk leven, behandeld in de cursussen, dat ook dit leven met dit lichaam kostbaar is. Dit mensenleven biedt mij mogelijkheden om de dharma te beoefenen om mijn spirituele ontwikkeling te bevorderen. Ik kan nu in dit leven, door mijn handelen, goede zaden uit te zetten voor een beter volgend leven of om de verlichting te bereiken. Ik woon in een land waar de dharma vrij beschikbaar is, waar ik mijn leraar kan ontmoeten en ik de mogelijkheid heb om mijn ervaringen met Jewel Heart Sangha leden uit te wisselen. Ik ben mijn leven meer gaan waarderen door de mogelijkheden in te zien, die het me Boeddhistisch gezien biedt, gezien de gunstige omstandigheden waarin ik nu verkeer.

Meditatiehouding

In de afgelopen jaren heb ik te maken gekregen met fysieke veranderingen, zowel positief als negatief. Ik heb meer klachten in mijn romp waardoor het ademhalen bemoeilijkt wordt. Lang uitademen om alles los te laten, zit er niet meer in. Ook dit frustreerde me in het begin met grote regelmaat. Ik ben van nature een controleur. Maar ook dit kon ik na verloop van tijd wat meer loslaten en laten zijn zoals het is. Vanaf eind 2003 verbeterde mijn arm- en handfuncties onverwacht door zware medicijnbehandelingen. Dit zorgde ervoor dat ik mijn armen en handen wat meer in de 'normale meditatiehouding' op mijn buik kon leggen. Hierdoor kreeg ik meer contact met mijn ademhaling. Dit was een fysieke vooruitgang, maar helaas valt de laatste twee jaar deze arm- en handfunctie weer ineens uit. Ik ervaar opnieuw aan den lijve hoe veranderlijk en vergankelijk alles in dit leven is. Al deze veranderingen zorgen ervoor dat ik steeds meer open sta om steeds opnieuw een

meditatiehouding te zoeken waarin mijn lichaam het beste aanvoelt om te mediteren, zonder dat de pijnlijke onderdelen te veel afleiden.

Ik mediteer nu ruim tien jaar liggend. Ik heb zelf geen last van in slaap vallen, maar hierin speelt dus mee dat ik na vijftien jaar liggen, gewend ben om alles liggend te doen. Het is dus niet te vergelijken met iemand die even liggend gaat mediteren, als je normaal gesproken wel kunt lopen of zitten. Dan hoor je wel vaak dat mensen wegzakken of in slaap vallen. Daar moet je dan wel mee oppassen, want wegzakken of in slaap vallen bevordert de meditatie niet. Ik denk dat in het algemeen geldt dat je in een houding moet mediteren die voor jou goed voelt en waarin je niet steeds mogelijk is. Dat is en blijft moeilijk, omdat je toch merkt dat als je een aantal dagen niet kunt mediteren, je weer overnieuw moet beginnen met opbouwen. Ik merk dat zeker bij het visualiseren, waar ik normaal al moeite mee heb. Het heeft een tijd gekost voor ik me erbij kon neerleggen dat mediteren in de normale houding niet mogelijk is.

Mediteren met een lastig lichaam is voor mij een ontdekkingsreis waar ik veel in heb gezien, gereisd, gedacht en gevoeld. Ik heb ook veel gevochten en me rijk uiteengezet met mijn lichaam, spraak en geest. Het was geen gemakkelijke reis, maar wel eentje waar ik lichamelijk, geestelijk en spiritueel rijker uit ben gekomen. Het is vergelijkbaar met de alledaagse problemen en hindernissen

´Mediteren met een lastig lichaam is een ontdekkingsreis op zich met veel hindernissen en obstakels. Maar ik ben er wel lichamelijk, geestelijk en spiritueel rijker uit gekomen.´

wordt afgeleid door een pijnlijk of gespannen lichaamsonderdeel. Als dat inhoudt dat je in een andere houding dan de standaardhouding mediteert, dan is dat zo. Mediteren met pijnlijke onderdelen kan voor afleiding zorgen. Hierdoor kan je je concentratie verliezen wat niet ten goede komt aan de meditatie. Dan kun je beter je houding aanpassen, dan door te blijven gaan in de standaardhouding. Natuurlijk moet je wel eerst uitproberen wat mogelijk is en wat niet. Je moet niet meteen alle zeven punten van de houding van Boeddha Vairocana over boord gooien. Voor mijzelf zijn de volgende punten belangrijk:
de rechte rug, de houding van het hoofd met de kin ietsje naar beneden, de tong tegen het verhemelte hebben, stevig verankerd liggen en de handen ter hoogte van de navel, mits mogelijk.

Conclusie

Als afsluiting kan ik concluderen dat ik tijdens het mediteren geen voordelen van mijn lastig lichaam heb gehad, maar meer nadelen. De pijn en ongemakken leiden me met regelmaat af. Soms zijn ze zo groot dat mediteren niet overwinnen en gewoontepatronen doorsnijden, wat verre van gemakkelijk is, maar waar je uiteindelijk wel rijker en stabieler uit komt. Ieder mens moet zijn eigen weg vinden in dit leven en omgaan met de hindernissen die op je pad komen. De ontdekkingsreis is zeker nog niet ten einde. Mijn lichaam is en blijft in verandering waar in mijn lichaam zich, in de vorm van de meditatiehouding, moet blijven aanpassen naast het feit hoe ik daar geestelijk mee omga. Ik kan enigszins sturen in hoe erg ik me geestelijk laat beïnvloeden door de fysieke tegenslagen. Door het vele reizen in mijn lichaam, denken en voelen, ben ik me meer bewust van het feit dat ik bewustzijn ben. Ik ervaar mezelf nu ook als bewustzijn en kan ook goed voelen dat ik erg in mijn hoofd zit en niet in mijn lichaam. Ik kan daar door mijn beoefeningen iets in veranderen door bijvoorbeeld meer mijn lichaam in te gaan door naar de onderbuik te ademen, naar binnen te keren of door mijn lichaam te wandelen.
Ik zie door het Boeddhisme meer de mogelijkheden van dit leven in, zelfs met een lastig lichaam. Ik ben in het bezit van een goede geest en zie nu in dat ik zoveel meer ben

dan alleen dit lastige lichaam. Zelfs weet ik dat lastige lichaam nu meer te waarderen. Het Boeddhisme heeft me onbeschrijfbaar veel opgeleverd door de bijbehorende meditaties en lessen, wat wellicht niet zo rijk was geweest met een gezond lichaam...
Ondanks dat heb ik toch altijd nog de hoop om eens in de normale houding te kunnen mediteren.
Wie weet.....misschien in een volgend leven? ∞



Focus op meditatie niet terecht

Tricycle, een Amerikaans boeddhistisch magazine, bood lezers de gelegenheid om vragen te stellen aan Gelek Rimpoche. Een van de vragen ging over meditatie.

Vertaling door Anja Edwards van Muijen



Vraag: Bent u het eens met vele geleerden en leraren die denken dat Amerikaanse boeddhisten de essentie van boeddhisme missen door te focussen op meditatie terwijl ze rituelen niet willen kennen omdat ze denken dat rituelen en devotie slechts culturele pracht en praal zijn?

Antwoord van Gelek Rimpoche:
Het Boeddhisme biedt vele methoden om het spirituele pad te volgen. Vanuit mijn eigen ervaring kan ik zeggen dat het Tibetaans boeddhisme op verscheidene manieren werkt, zoals met devotie, rituelen en meditatie. Het is het beste om te proberen het volle voordeel te halen uit alle aspecten die beschikbaar zijn. Devotie is heel erg belangrijk. Het is omschreven als de kwaliteit van een moeder bezitten, aangezien devotie spirituele ontwikkeling geboren laat worden. In het geval van boeddhisme wordt aanbevolen dat onze devotie gebaseerd is op intelligent vertrouwen, waarbij we, zoals de Boeddha heeft gesuggereerd, het onderricht testen en analyseren alsof we goud kopen. Wanneer we tot de conclusie komen dat het onderricht betrouwbaar is, dan kunnen we ons vertrouwen erin stellen, en dus inspanningen verrichten om vooruitgang op het spirituele pad te boeken - erop vertrouwend dat deze inspanningen de resultaten zullen opleveren die we zoeken.
Rituelen werken als een meststof omdat ze de spirituele ontwikkeling bevorderen en onze inspanningen meer vruchten kunnen laten opleveren.
Zonder devotie en rituelen kan het boeddhistisch pad gewoon een karmische weg worden - positieve actie creëert positief karma en negatieve handelingen creëren negatief karma. Deze manier van beoefenen is prima. Echter, als je devotie en rituelen in je beoefening inbouwt, dan zullen de positieve effecten van karma versneld worden.

Bron: Tricycle Q & A: Gelek Rimpoche
Gelek Rimpoche answers questions from Tricycle readers. http://www.tricycle.com/issues/web_exclusive/4079-1.html
September 10, 2007∞

Meditatie, een kwestie van doen of een kwestie van zijn?



Hoewel meditatie en de manieren van het praktiseren ervan op veel verschillende plaatsen erg goed beschreven en uitgelegd is, blijft het toch moeilijk om er achter te komen hoe het werkt zonder het zelf ervaren te hebben. En dan zijn er nog zoveel verschillende varianten van meditatie om te beoefenen. Is het beter om een uur te zitten en op je ademhaling te letten, of juist om de hele dag bewust aandachtig te zijn bij alles wat je doet? Of zou je het juist beide moeten doen, met het gevaar dat het een gevecht wordt tegen jezelf, waardoor het juist weer niet werkt? En hoe weet je eigenlijk of het werkt? Merken mensen die regelmatig met meditatie bezig zijn dat er progressie optreedt, en na hoeveel tijd dan? Hoewel meditatie over het algemeen een individuele bezigheid is, is het toch fijn van anderen te horen hoe het hen vergaat. Redenen genoeg om een aantal leden van onze Sangha te vragen kort een inkijkje te geven in de manier waarop zij meditatie ervaren, en ze te laten vertellen op welke wijze ze het beoefenen en of ze er ook daadwerkelijk baat bij hebben.

Gerard van den Dobbelsteen

Jan Mattheij:

Meditatie is volgens mij tweeledig. Het is het richten van de aandacht op bijvoorbeeld de ademhaling, of in andere woorden de geest thuis brengen. Daarnaast kun je het gebruiken om de geest te trainen, ofwel door middel van meditatie jezelf onderwerpen, die zijn behandeld en waar je over nagedacht hebt, eigen maken. Ik ben ongeveer 10 jaar bezig met het beoefenen van meditatie, waarvan de laatste 3 jaar wat intensiever en regelmatiger. Ik mediteer nu 2 per dag ongeveer 20 minuten. Ik begin altijd met een aandachtsmeditatie, voornamelijk gericht op de ademhaling, en doe daarna Sadhana en analytische meditatie. Na jarenlange ervaring is meditatie iets geworden wat bij me hoort net als tandenpoetsen. Ik mediteer 's morgens om een goede motivatie op te wekken en in de avond om na te gaan of ik er iets van terecht heb gebracht en om mijn goede daden toe te wijden. Aandachtsmeditatie vind ik hierbij het eenvoudigste en voor mij ook plezierigste. Ik kan mijn geest tot rust brengen en daardoor leven in het nu. Ik zie daarbij ook vooruitgang sinds ik ermee bezig ben en ik merk dat ik bewuster in het leven sta dan een paar jaar geleden. Dat zie ik trouwens ook als het grootste voordeel van het doen van meditatie. Daarnaast merk ik dat ik

vastberadener ben geworden en meer met een doel in mijn leven leef.

Jos van der Peet:

Voor mij is meditatie 'ontwikkeling van de geest'. Ik ben op dit moment ongeveer 5 jaar bewust bezig met meditatie, daarvoor was het wat wisselender. Nu mediteer ik dagelijks 2 keer 15 minuten, en dan vooral aandachtsmeditatie en mijn vaste beoefening met visualisaties. Aandachtsmeditatie ervaar ik ook als het meest plezierige, analytische meditatie doe ik slechts incidenteel. Hetzelfde geldt eigenlijk voor het met bewuste aandacht doen van de dagelijkse dingen gedurende de dag, zoals eten, lopen of pauzeren. Dit zie ik ook als een vorm van aandachtsmeditatie. Met name langdurig ingespannen wandelen of intensief badmintonnen ervaar ik zo. Bij wandelen heb je, bijvoorbeeld als je een berg oploopt, momenten waarbij je adem synchroon gaat lopen met je loopbeweging. En bij badminton ervaar ik het gevoel van meditatie soms tijdens een spannende wedstrijd. Jammer genoeg gaat het mediteren bij mij nog niet vanzelf, al zie ik wel dat het me gemakkelijker afgaat dan toen ik er mee begon. Soms roept het nog wel wat schuldgevoel bij me op als ik weer eens geen zin heb om te mediteren, of frustratie als het weinig effect heeft, wat dan nog meestal zo is op momenten wanneer je het het hardste nodig hebt. Maar daarnaast brengt het me vooral geestelijke rust door het kunnen relativeren van dagelijkse problemen, meer aandacht en waardering voor mijn omgeving en het verbetert mijn gemoed.

Dirk Visser:

Meditatie is een hulpmiddel dat ik gebruik om tot rust te komen, bij mezelf te komen, door aandacht te hebben voor één ding en al het andere te laten zijn voor wat het is. In deze zin ervaar ik rotsklimmen ook als een hulpmiddel om mijn stroom van gedachten te stoppen. Als ik daarmee bezig ben, vergt dat een hoge mate van gerichte concentratie en hou ik me niet meer bezig met andere gedachten die opwellen. Ik beoefen al zo'n tien tot vijftien jaar meditatie, maar nogal onregelmatig. Op dit moment besteed ik elke avond 15 tot 20 minuten tijd op mijn kussentje aan één van de twee sessies van de six session guru yoga en ervoor en erna is er enige vorm van meditatie. Vaak is dat gericht luisteren naar de klank van een grote klankschaal die heel lang hoorbaar blijft. Helaas heb ik in de loop van de jaren moeten ervaren dat mijn lijf stilzitten niet op prijs stelt. Wat langer stilzitten gaat niet probleemloos en dan lukt het me niet meer de gerichte aandacht op bijvoorbeeld de ademhaling te blijven volhouden. Wel zorg ik er voor in de loop van de dag mezelf telkens weer even aandacht te geven en 'mindfull' te leven. Wat betreft mijn progressie verwacht ik niet dat mijn meditatie praktijk voldoende regelmaat en inhoud heeft dat ik veranderingen daar specifiek aan toe kan schrijven. Ik ga er van uit dat veranderingen eerder het resultaat zijn van het geheel aan bewustwording waar ik al lange tijd mee bezig ben, en meditatie is daar wel een onderdeel van. Specifiek van meditatie is wel dat het me helpt om mijn energie weer wat in balans te krijgen en beter te aarden. Het biedt me een moment voor mezelf zonder al te veel drukte van 'Ego'.

Jos van Erp:

Meditatie is voor mij aan de ene kant een manier om even los te komen van de waan van



de dag, en aan de andere kant om iets op te bouwen. Het draagt eraan bij een gewoonte te maken van de dingen die ik echt belangrijk vind. Hoewel ik al sinds de middelbare school geïnteresseerd ben in meditatie, zijn er toch ook wel heel wat jaren verstreken dat ik er niks mee gedaan heb. Ik heb ooit wel bij een zen-boeddhistische organisatie wat aan meditatie gedaan, en daarna vooral tijdens een 'train de trainers'-opleiding, gericht op mindfulness, waarbij het een voorwaarde was om 6 keer per week 20 tot 40 minuten te mediteren.
Eenmaal bij Jewel Heart terechtgekomen heb ik de draad weer opgepakt, omdat je tijdens de cursussen toch gedwongen wordt minimaal één keer per week te gaan zitten. Thuis heb ik wel een mooie meditatieruimte in elkaar geknutseld, maar die blijft dikwijls leeg. Als ik eenmaal zit heb ik er geen moeite meer mee, maar het gaan zitten, dat doe ik gewoon niet. En toch merk ik dat aandachtsmeditatie me helpt om rustiger, dieper, zachter en opener te worden. Analytische meditatie draagt er toe bij dat ik me dingen eigen kan maken. Na enkele weken merk ik dat ik op een andere manier met een thema omga in het dagelijkse leven. Na een tijd leer je dat meditatie geen training is zoals sport, maar dat je leert te zien dat het goed is zoals het is. Gewoon kijken naar wat er is. Hoewel ik vaak vermoeid ben van mijn werk, en me dan nog naar Jewel Heart moet slepen voor mijn wekelijkse bijeenkomst, kom ik toch altijd opgefrist terug. Ik kan dan de dingen waar ik druk mee ben even laten voor wat ze zijn en heb het gevoel dat mijn systeem wordt schoongeblazen. Ik word weer even tot de orde geroepen, en daarom is meditatie voor mij echt een rustpunt, een ijkpunt. ∞

Wie diep in meditatie verzinkt en tot gelijkmoedigheid -de echte kalmte- komt, die kent niet het geringste verlangen dat er ook maar iets blijft bestaan of dat er ook maar iets verdwijnt.
Uit: Majjhima Nikaya

Waakzaam terwijl anderen slapen, helder terwijl anderen dromen, heeft hij als het snelste paard alles en iedereen achter zich gelaten.
Uit: Dhammapada

Wanneer wijzen de oorspronkelijke geest in zijn oorspronkelijke lichte, zuivere en stralende toestand herkennen en de onwerkelijkheid van de vertroebelingen van de geest ervaren, schouwen ze de allesomvattende Boeddha-natuur.
Uit: Ratna-gotta-vibhaga

Je ergste vijand is minder gevaarlijk voor je dan gedachten die je niet in bedwang kunt houden.
Uit: Dhammapada

De GOM meditatieretraite
een persoonlijke impressie

Fred Seewald

Foto: Anne Marie van Heijkoop



Kortgeleden is door Jewel Heart een GOM meditatieretraite georganiseerd. De retraite kwam voort uit het onderwijs van Gelek Rimpoche.
De GOM meditatie is vergelijkbaar met het trainen van de spieren, maar nu de spieren van de concentratie, om er voor te zorgen dat de geest niet van hak op tak springt.
De locatie: de Pauenhof, zo'n 50 km over de Duitse grens bij Gennep. Landelijk gelegen, goede verzorging. Een ruime retraitezaal en een weldadige atmosfeer. Een voortreffelijke organisatie vanuit Jewel Heart en ook nog eens heel

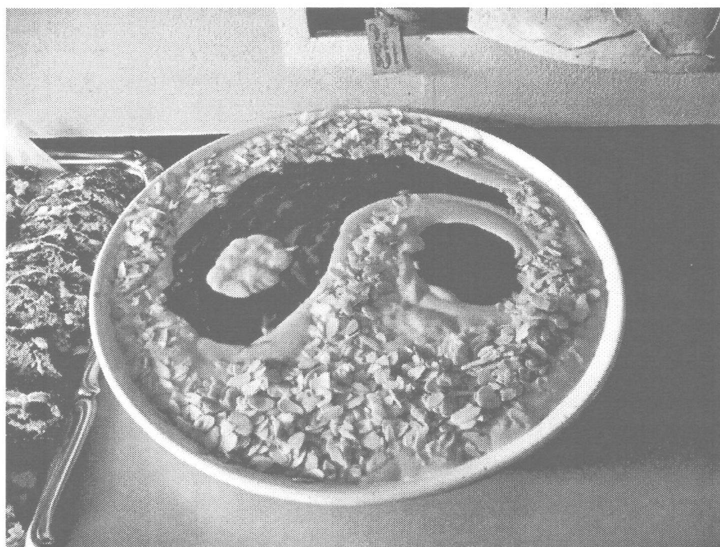


Foto: Anne Marie van Heijkoop



Brief Overview

Purpose: concentration is beneficial in short term and long term. Best use of concentration: develop *zhiney* (calm abiding) and apply it to wisdom as the object.

To get rid of suffering, wisdom is needed. To deepen wisdom zhiney is needed.

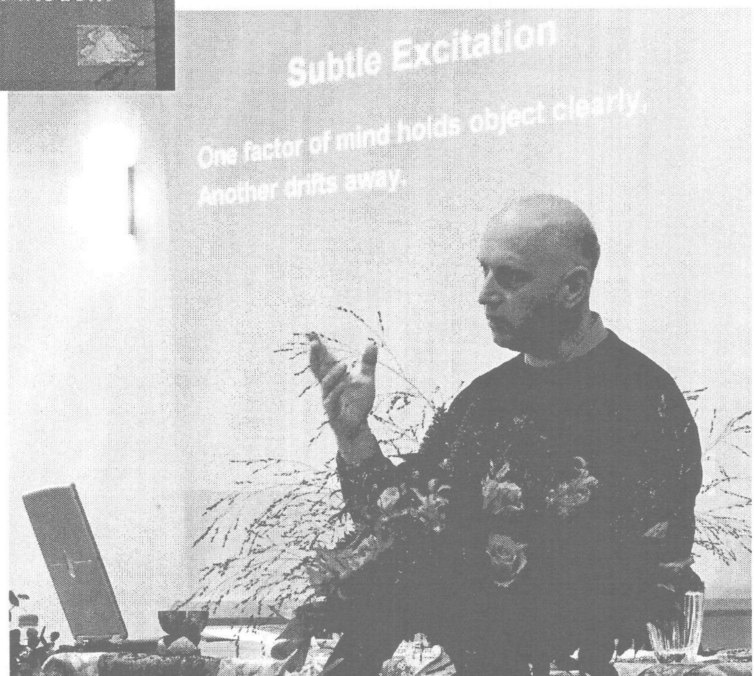
Nature of zhiney: - energy of focus that develops joy, clarity and stability - lucid and tight, it brings joy and peace

Order: first develop *zhiney*, then wisdom: concentration is easier to develop than wisdom

Copyright 2006 Ngawang Gehlek

lekker weer tijdens de pauzes. Op deze manier waren alle condities aanwezig om je, vrijwel ongestoord, 5 dagen aan meditatie te wijden. Met een vast dagelijks ritme, vroeg slapen, en eten dat telkens op tijd voor je klaarstond.

Voorafgaand aan de retraite in Duitsland was er twee dagen instructie in het JH centrum in Nijmegen. Daarna zijn zo'n 26 mensen (beginners en gevorderden) afgereisd naar de Pauenhof, voor een stilteretraite van vijf dagen. Met elke dag een groot aantal korte meditatiesessies. Beide leraren straalden grote rust en vriendelijkheid uit. Ze waren tussen de sessies door aanspreekbaar voor iedereen die dat prettig vond.
Het was kort gezegd een prachtige retraite. Wellicht horen we via het wetenschappelijk onderzoek dat wordt uitgevoerd of er effecten zijn voor de 'concentratiespieren'. Maar voorlopig ben ik zo al meer dan tevreden. Een retraite op een andere locatie, met overnachting en stilte, is zonder meer een aanrader voor alle Jewel Heart leden.∞



Lezersenquête

Vorig jaar heeft de redactie van Jewel Heart Magazine een korte lezersenquête gehouden. De enquête werd door zes lezers ingevuld. Hoewel getalsmatig mogelijk niet representatief, zijn de uitkomsten verrassend gelijk. Daaruit heeft de redactie gemeend de voorzichtige conclusie te mogen trekken, dat de lijn van JHMagazine wordt ondersteund. De uitkomsten waren als volgt.

In het algemeen wordt het JHMagazine met aandacht gelezen en wordt het drie keer per jaar verschijnen voldoende gevonden. De bereidheid tot het aanleveren van kopij ontbreekt. In scholingsgroepen wordt het JHMagazine minder vaak aan de orde gesteld. Leesbaarheid, informatiewaarde, variatie en uitvoering worden eerder goed dan voldoende gewaardeerd. De actualiteit scoort lager. Digitale verzending van JHMagazine wordt niet op prijs gesteld. Naast enkele suggesties voor de inhoud, zoals boeddhistische beschouwingen over maatschappelijke vraagstukken, wordt als doel van JHMagazine gezien het verruimen van kennis en inzicht en het bieden van een bron van inspiratie middels persoonlijke ervaringen en leringen van meesters en leerlingen. Als cijfer krijgt het JHMagazine een ruime zeven. Als redactie bedanken we degenen die gereageerd hebben!

DE BOEKENTAFEL



Foto:Marjolein Koerselman

Literatuur over meditatie

Enkele belangrijke boeddhistische werken over meditatie zijn:

Dalai Lama, De fasen van meditatie
Gelek Rimpoche, Gom, a course in meditation
Kathleen McDonald, Leren mediteren
Jon Kabat-Zinn, Handboek voor meditatief ontspannen
Thich Nhat Hanh, Iedere stap is vrede
Thich Nhat Hanh, Omarm je woede
Jack Kornfield, Mediatie voor beginners
Christmas Humphreys, Concentratie en meditatie

De website www.abc-van-meditatie.nl is ook de moeite van een bezoek waard.

Laten zijn

Anja Edwards van Muijen

En daar zit je in Missouri, met 's nachts kwakende boomkikkers en tsjirpende krekels. Op trainingskamp voor hersengymnastiek, de geest verkennen. Overdag op 50 meter om de 5 minuten een grote auto, met een arbeider die op weg is om midden in onbewoond gebied te gaan werken aan een electriciteitscentrale. In de meditatieruimte sluipt een miauwende poes rond. Als je net lekker aan het mediteren bent, springt ze bij je op schoot om eens een partijtje uitgebreid te spinnen.
Die weken waren de moeite waard. De methodiek van mediteren slaat bij mij aan. Laten gaan, o, doe je dat zo? Open zijn, laten zijn wat zich aandient, oo, was ik iets aan het wegdrukken, dan? Ja, dus. Er zijn nog weinig medestudenten, en dat betekent dat ik veel begeleiding krijg.
Wat een luxe!

"PERSEVERANCE"



DHARMA THE CAT SAYS

Letting go is hard to do. But eventually you have to let go of everything, including letting go!

Iedere avond een dhammatalk, waarvan veel over het voorwaardelijk ontstaan gaan. De relatie met het mediteren wordt gelegd. Een bewustzijnsindruk (bijv. een geluid horen), dan de drie schakels die zo snel gaan dat ik ze ook in meditatie haast niet kan onderscheiden: gevoelstoon (plezierig, aangenaam, niet plezierig en niet aangenaam), dan komt het persoonlijke: verlangen (om het te houden of weg te werken), vastklampen (waarom wil ik het wel of niet), en het gewoontepatroon (als een kat miauwt, dan wil ik die wegjagen). En wat duikt dat persoonlijke (ego) er snel bovenop! Het vereist heel wat kalmte om dat te zien en los te laten vóórdat het bekende verhaaltje opnieuw gaat rondzingen.
Twee aanwijzingen gaven mij het gevoel beter te vatten wat mediteren is: iedere keer als je een afleiding loslaat, ontspan dan ook lichaam en geest, en: doe alsof je in een theater zit waarvan je het programma niet kent. Mediteren - het volgen van de bewegingen van de aandacht van de geest - werd zo een avondje uit. Soms saai, soms humoristisch, altijd anders.∞

Waar is mijn aandacht?

De nieuwe mode is leven in het nu! Dus speel het spel

Paula Boon

In de verkeerde rij

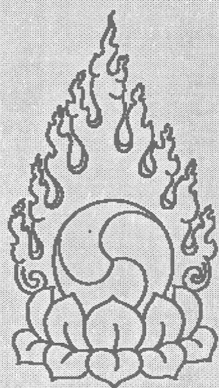


Bron: www.ah-oudorp.nl

Vanmorgen liep ik naar buiten om de post uit de brievenbus te pakken en ja hoor: er lag een dikke hondendrol voor! Ergernis nummer een!
Ergernis nummer twee: spetten rond de wc pot.
Ik heb er nog een paar: als de wastafel onder de tandpasta zit, de honingpot kleeft en ik bij de kassa in de verkeerde rij sta.

Als ik bij de kassa kom schat ik in welke rij het snelste gaat: hoeveel mensen staan er, hoeveel boodschappen liggen er in de karretjes, lijken de mensen me vlot en handig, of zijn het treuzelaars? En dan kies ik.
Vandaag sta ik in de verkeerde rij. De vrouw voor me vergat haar banaantjes af te wegen. Moet de juffrouw uit haar kassa komen, en naar de groenteafdeling rennen om ze alsnog af te wegen. Dat duurt! En die vrouw schiet niet op met inpakken. Als ik aan de beurt ben liggen haar boodschappen danig in de weg.
Raar toch. Ik heb alle tijd, en toch heb ik het gevoel dat het een beetje op moet schieten. Een diep ingebakken idee dat boodschappen doen niet leuk is, en alles wat ik daarna wil doen wel leuk is, speelt me parten.
Maar ergernis voelt niet prettig: ik frons mijn wenkbrauwen en mijn mond is een streep. Ik word er bepaald niet mooier door!
Thich Nhat Hanh zegt: "Geluk is verkrijgbaar, dus help jezelf!"
Zou hij ook wel eens in de rij staan?

Vandaag gaf ik cursus.
Vertelt een cursist stralend: "Ik ging boodschappen doen en ik stond bij de kassa te wachten. Ik dacht: zie zo, hier sta ik, wie doet me wat! Ik voel mijn lichaam en ik voel mijn adem. Dit voelt geweldig ontspannen! En de caissière zei: goh, u hebt helemaal geen haast vandaag!"
Wauw! Dat inspireert!
Ik kies voortaan eieren voor mijn geld. Geluk is verkrijgbaar! Meenemen toch? ∞



JEWEL HEART MAGAZINE

Jaargang 19, nr. 02
oktober 2009

Losse nummers: € 2,50

Shantideva

* Shantideva als metgezel op reis
* Gelek Rimpoche over paramita's
* De overleveringslijn
* De Dalai Lama bezoekt Nederland



De spiritueel leider van Jewel Heart is Gelek Rimpoche



COLOFON

Redactie:
Albert Mund
Anja Edwards van Muijen
Elly van Doorn
Gerard van den Dobbelsteen

Oplage: 325

Jewel Heart Magazine verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van:

Tibetaans Boeddhistisch Centrum Jewel Heart
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen

Inlichtingen: 024-322 6985
Algemene correspondentie:
secretariaat@jewelheart.nl
Website: www.jewelheart.nl
Gironummer: 5712289

Kopij en reacties Nieuwsbrief:
magazine@jewelheart.nl

Adverteren:
Informatie op te vragen via magazine@jewelheart.nl.

Abonnement: € 15 per jaar (incl. verzendkosten)
Losse nummers: € 2,50

Sluitingsdatum kopij:
4 november 2009

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

Foto
Voorpagina Albert Mund

REDACTIONEEL

Shantideva is een van de grootste boeddhistische leraren. Zijn Bodhisattvacharyavatara is een kroonjuweel in de boeddhistische literatuur.
Onlangs stelde Zijne Heiligheid de Dalai Lama tijdens zijn bezoek aan Nederland Shantideva centraal in zijn lessen. Gelek Rimpoche heeft vele lessen gegeven over Shantideva, getuige de vele transcripten binnen Jewel Heart. Wie was Shantideva? Welke inhoud had zijn beoefening? Welke rol kan hij spelen in ons leven? Deze uitgave van Jewel Heart Magazine staat in het teken van de beantwoording van dergelijke vragen.

JEWEL HEART

Jewel Heart is een internationale, westerse organisatie die staat in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme. Haar belangrijkste doel is het doorgeven van deze wijsheid op een manier die aansluit bij de westerse cultuur. Boeddhisme richt zich op het ontwikkelen van liefde en wijsheid in het dagelijks leven. Jewel Heart Nederland is gevestigd in Nijmegen en organiseert ook studie- en meditatiegroepen in Tilburg, Den Bosch en Utrecht.

De stichter en voornaamste leraar van Jewel Heart is Gelek Rimpoche. Geboren in Tibet in 1939, vluchtte hij in 1959 naar India om daar verder te studeren en te werken voor de Tibetaanse regering in ballingschap. Eind jaren zeventig werd hij gevraagd naar het westen te gaan om daar de integratie van het boeddhisme mede vorm te geven. Sinds 1985 woont en werkt hij in de VS. Tweemaal per jaar komt hij naar Nederland om les te geven. Als leraar weet hij met zijn warme en humorvolle persoonlijkheid het hart van velen te openen voor de diepe wijsheid van het boeddhisme.

INHOUDSOPGAVE

De Overleveringslijn:
Shantideva

Shantideva is een van de grootste leraren uit de geschiedenis van het boeddhisme. Zijn meest bekende werk is de Bodhisattvacharyavatara, vertaald als Het Pad van de Bodhisattva. De Bodhisattva, ook wel kind van de Boeddha genoemd, is een wezen met een verlichte geest, die permanent, leven na leven, gericht is op het bereiken van de volmaakte verlichting ten behoeve van alle levende wezens.
Wie was Shantideva? Wat was de loop van zijn leven? In het kader van het overzicht van de overleveringslijn treedt Shantideva voor het voetlicht.

Gerard van den Dobbelsteen

Shantivarnam
Shantideva was een grote Indiase leraar en de auteur van de Bodhisattvacharyavatara. Shantideva werd ca. 685 na Christus geboren in Saurastra, een klein koninkrijk in het zuiden van India, onder de naam Shantivarnam. Hij was de zoon van de koning Kalyanavarnam. Op jonge leeftijd bezat Shantideva al op een natuurlijke manier de aard van handelen van een bodhisattva. Hij had een groot geloof in de Mahayana-leringen, groot respect voor zijn leraren, en was uitmuntend in zijn studies. Hij was altijd erg behulpzaam ten opzichte van de ministers van zijn vader. Ook behandelde hij de zieken en de minder bedeelden met veel liefde; hij gaf ze hulp en bescherming. Daarnaast werd hij al snel vakkundig en bekwaam in allerlei soorten wetenschappen.

Geen wereldś leven
Gedurende zijn jeugd ontmoette hij een rondreizende yogi, die hem de leringen over de Tikshna Manjushri Sadhana onderwees. Door zijn beoefening hierin ontwikkelde hij een sterke connectie met de bodhisattva Manjushri en bereikte een hoog



Bron:http://sites.google.com/site/sakyadongakling/_/rsrc/1240411111093/actividades-regulares/shantideva2.jpg



Nalanda

niveau van realisatie.
Toen de vader van Shantideva overleed, wilden de ministers van het koninkrijk van hem de nieuwe koning maken. Ze waren reeds begonnen een grote troon neer te zetten voor de inhuldigingsceremonie. Maar de nacht voordat dit zou gaan gebeuren, had Shantideva een droom waarin hij Manjushri zag zitten op zijn troon. Manjushri zei tegen hem: 'Mijn zoon, dit is mijn zetel, en ik ben je leraar. Hoe kunnen we dan allebei op dezelfde troon zitten?' Shantideva interpreteerde deze droom als een indicatie van Manjushri dat het geen nut had om koning te worden. Daarom vluchtte hij uit het koninkrijk, waarbij hij alles achter zich liet.

Nalanda

Hij ging naar het universiteitsklooster Nalanda, waar hij een monnik werd onder de leraar Javadeva. Hier kreeg hij ook de naam Shantideva. In Nalanda bestudeerde Shantideva alle leringen over de 3 pitaka's (Vinaya, Sutta en Abhidhamma, een verzameling werken die zowel de regels voor monniken, de leringen van de Boeddha, en een filosofische verhandeling over de ware aard van de geest, ruimte en tijd bevat) en mediteerde hij over hun betekenis. Maar hij studeerde en beoefende alleen, op zichzelf, binnen zichzelf, gefocust op de betekenis van de leringen en de beoefening. In het geheim schreef hij twee verhandelingen die de betekenis van de pitaka's weergaven; de Shikshasamucchaya (samenvatting van de beoefening) en de Sutrasamucchaya (samenvatting van de sutra's).

Bhusuku

Hoewel Shantideva grote kwaliteiten had en hoge realisaties had, verbleef hij in Nalanda zonder iets naar buiten te doen. Voor de andere studenten leek hij de meest luie persoon die er was, en daarom noemden ze hem Bhusuku. Bhu komt van bhukta, dat eten betekent. Su komt van susta, dat slapen betekent. En ku komt van kuchiwa, dat wandelen betekent, in de zin van wandelen om naar het toilet te gaan. Dus Bhusuku is een persoon die alleen eet, slaapt en zijn behoefte doet. De studenten van Nalanda vonden dat hij hen ten schande maakte, omdat ieder ander van hen aan het studeren en debatteren was, en daarnaast ook

les gaf aan anderen. Iedereen was druk doende, en Shantideva deed niets. Hij sliep slechts in zijn kleine kamer, at hun eten op en wandelde wat rond. Ze wilden hem verbannen, maar konden geen excuus vinden om dit te doen. Hij had namelijk niks verkeerd gedaan; als je niks doet, kun je namelijk ook niks verkeerd doen. Hij brak geen regels of deed niks onwettigs. Daarom probeerden ze een andere manier te vinden om Shantideva weg te krijgen. Iemand kreeg een idee: 'we zouden een nieuw systeem moeten instellen dat iedere student binnen de universiteit een lezing moet geven. Als het dan de beurt is van Shantideva, dan zal hij niet weten hoe hij les moet geven, en dan zal hij wel vluchten.' Iedereen ging hiermee akkoord en ze vroegen aan Shantideva om een lezing te geven. Shantideva wilde echter niet. Hij zei slechts: 'Oh, vraag me dat alsjeblieft niet. Ik weet helemaal niks.' Dus vroegen ze de leraar om hem opdracht te geven om toch een onderricht te geven. Toen de leraar dat deed, stemde Shantideva toe. Tegen die tijd wilden de andere studenten hem al zo graag voor schut zetten, dat ze een enorme troon bouwden en deze in het midden van een groot open veld plaatsten. Ze nodigden de hele gemeenschap rond de universiteit uit om te komen luisteren naar Shantideva. Op deze manier wilden ze er voor zorgen dat hij echt weg zou rennen.

Troonsbestijging

Uiteindelijk, toen de tijd gekomen was dat hij zijn lezing moest gaan houden, verscheen Shantideva plotseling op zijn troon. Niemand zag hem aankomen of op de troon klimmen, en ze konden er niet achter komen, hoe hij daar was gekomen. Toen zei Shantideva: 'Wat zal ik voor een lezing geven? Willen jullie iets horen wat al eerder verteld is, of iets dat nog geen leraar verteld heeft?' Natuurlijk schreeuwde iedereen dat ze iets nieuws wilden horen. Shantideva antwoordde 'Ik heb drie verhandelingen. De Shikshasamucchaya is te lang, en de Sutrasamucchaya is te kort, daarom zal ik de Bodhisattvacharyavatara aan jullie voordragen, die is van gemiddelde lengte.' Daarna reciteerde Shantideva de complete Bodhisattvacharyavatara uit zijn hoofd, en er



Een toewijding van Shantideva
(uit H. 3 van de Bodhisattvacharyavatara)

Moge ik een beschermer zijn voor hen die er geen hebben,
een gids voor alle reizigers op de weg.
Moge ik een brug zijn, een veerboot en een schip
voor allen die het water willen oversteken.

Moge ik een eiland zijn voor hen die dat zoeken
en een lamp voor ieder die licht behoeft.
Moge ik een bed zijn voor wie zich ter ruste wil leggen
en een dienaar voor ieder die een dienaar nodig heeft.

Vertaling: Piet Soeters

Foto:Elly van Doorn

wordt gezegd dat veel van de aanwezigen Manjushri in de lucht boven zijn hoofd zagen, toen hij de tekst voordroeg. Er wordt zelfs beweerd dat toen Shantideva bij het 34e vers van het negende hoofdstuk aankwam, het meest moeilijke gedeelte van het boek, hij samen met Manjushri begon te leviteren en dat ze samen steeds hoger in de lucht opstegen, totdat ze niet meer gezien konden worden. De stem van Shantideva kon echter duidelijk gehoord worden totdat hij de lezing compleet beëindigd had.

Teksten

Achteraf was iedereen natuurlijk erg onder de indruk. Een paar pandita's (student-beoefenaars) met buitengewone geheugenkwaliteiten hadden notities gemaakt, maar toen ze probeerden hun notities te vergelijken, bleken er twee verschillende meningen te zijn over wat er was gezegd. Volgens de pandita's uit Kashmir had de tekst 9 hoofdstukken en 700 stanza's. Een groep van pandita's uit Centraal India dacht dat het 10 hoofdstukken waren met 1000 stanza's. Daarbij kwam nog dat ze niet wisten wat Shantideva bedoeld had met de twee boeken Shikshasamucchaya en Sutrasamucchaya, waar naar werd verwezen in de lezing. Daarom gingen ze op zoek naar Shantideva, overal in India, en na een behoorlijk lange tijd vonden ze hem bij de stoepa van Shridakshina in het zuiden. De Nalanda studenten gingen erheen en nodigden Shantideva uit om terug te komen naar hun klooster om les te geven. Hij ging echter niet met ze mee, maar hij nam wel hun onenigheid over de tekst weg door ze te vertellen dat het ging om 10 hoofdstukken en 1000 stanza's. Ook vertelde hij hen waar ze de twee andere boeken die hij had geschreven konden vinden. Shantideva had deze teksten geschreven op palmbladeren en had ze verstopt onder het strooien dak in zijn kamer.

Shantideva bleef in het zuiden van India, waar hij met zijn goede debatteerkwaliteiten veel mensen kon overtuigen van het belang van de leringen van de Boeddha. Wat later in de 7e eeuw verdween hij uit beeld, waardoor er niets bekend is over de manier en de plaats waar hij stierf.

De Bodhisattvacharyavatara werd door Shantideva geschreven voor alle levende wezens in het algemeen, maar speciaal voor de vijfhonderd pandita's van de Nalanda Universiteit, om ze het ware pad van de bodhisattva te laten zien. Dit geschrift wordt gezien als een van de meesterwerken van de Prasangika Madhyamika stroming binnen het boeddhisme.

Referenties:
www.rigpawiki.org/index.php?title=Shantideva
www.sakyaiba.edu.np/shantideva.html
Shantideva's guide to the Bodhisattva's way of live, chapter one – Kyabje Gelek Rimpoche.●

Doorwandeld heb ik

mijn nacht verlaten

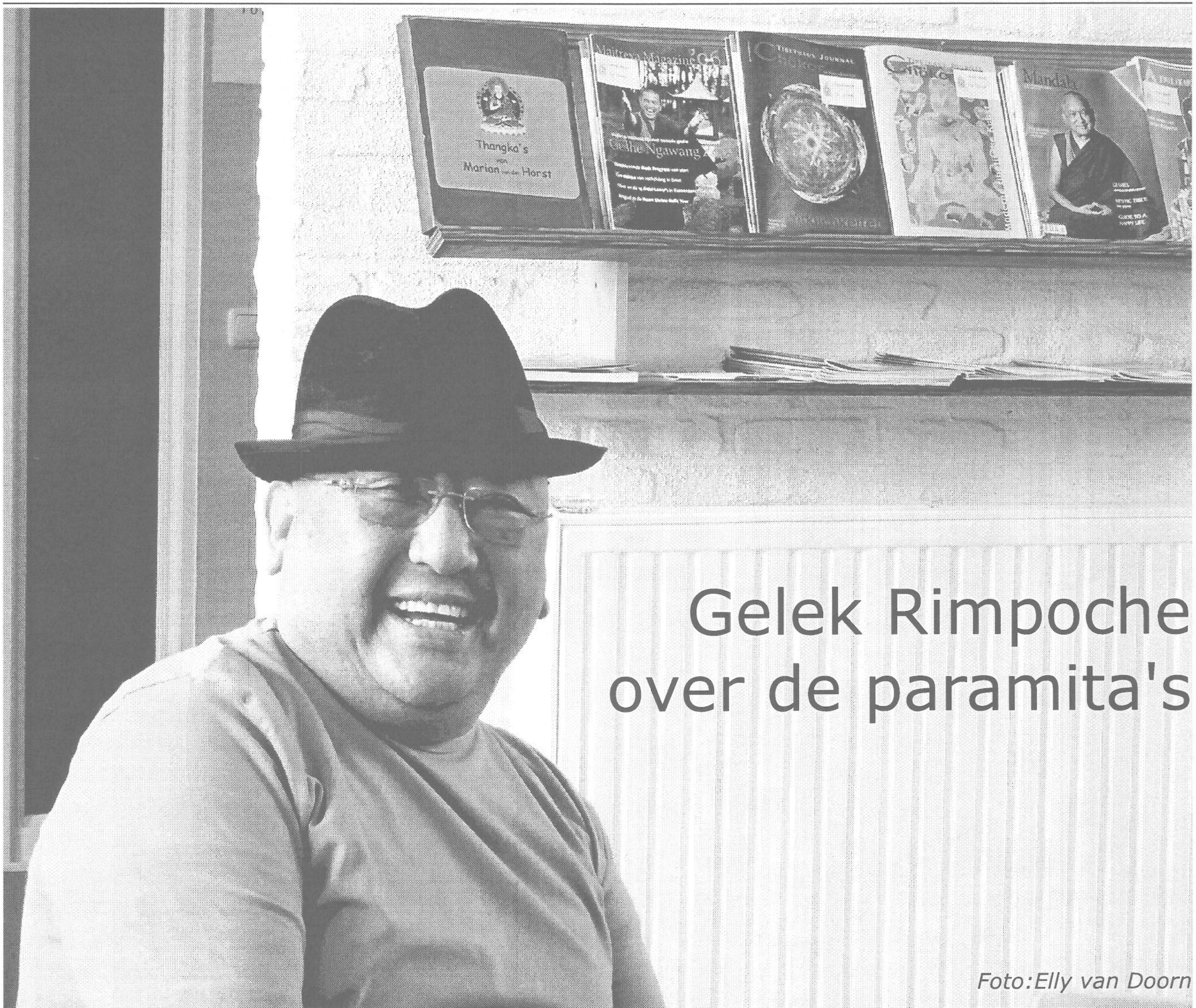
Gaandeweg, lopend door

prietpratende straten

wacht ik op

dageraad.

Elly van Doorn



Gelek Rimpoche over de paramita's

Foto:Elly van Doorn

In mei 2006 gaf Gelek Rimpoche in Tilburg, Utrecht, Den Bosch en Nijmegen onderricht over de zes paramita's, in het Nederlands perfecties of volmaaktheden. De paramita's vormen de rode draad in Shantideva's Bodhisattvacharyavatara. We laten de paramita's dan ook de revue passeren, zoals verwoord door Gelek Rimpoche.

Marianne Soeters

De zes paramita's of perfecties zijn: vrijgevigheid, moraliteit, geduld, enthousiasme, meditatie en wijsheid. Zij zijn in de grond bedoeld om het individu te veranderen, om hun gewone manier van doen te veranderen. De paramita's hebben niet noodzakelijk altijd een positieve uitwerking, ze kunnen ook een negatieve uitwerking hebben.
Ze zijn een gereedschap; of je ze positief of negatief gebruikt is afhankelijk van het individu. Hier zullen we vanuit een positief gezichtspunt praten. Het zijn de vaardigheden die je oefent totdat je verlicht wordt.

Vrijgevigheid
Wat betekent het om vrijgevigheid te beoefenen? Het minste wat we kunnen doen is te proberen om onszelf het geschenk van vreugde en geluk te geven. Wat is ons lijden? Tegenwoordig zijn dat voornamelijk onze emotionele problemen. We maken dingen moeilijk voor onszelf, we raken als het ware beklemd, zo erg dat zelf onze fysieke conditie ontwricht raakt. En als je jezelf niet helpt om te ontspannen, om uit deze pijniging te ontsnappen, wie zal je dan helpen? Denk daarover. Ga je op iemand anders vertrouwen om dit aan te pakken, je gedragend als een klein kind dat niet eens kan opstaan en lopen? Of ga je je als een volwassene gedragen? In dit opzicht is er geen verschil tussen ons normale en spirituele leven.



Alan Ginsberg

mensen je aardig vinden, je respecteren. Wanneer je integer bent, dan zullen mensen je respecteren. En respect zal leiden tot aardig worden gevonden en tot liefde en bewondering. Die bewondering brengt vertrouwen en respect. En dat vertrouwen en respect kunnen vrede, harmonie en vreugde brengen.

Dat is wat we het voorbereiden van het spirituele pad noemen. Vrijgevigheid aan jezelf moet tot stand komen door jezelf voor jezelf. Dus ik zou je een oplossing willen aanreiken, als je zegt 'Ik ga vrijgevig zijn voor mezelf, voor mijn behoefte aan spirituele en geestelijke geluk en vreugde', dan is dat vrijgevigheid voor onszelf.
We kunnen denken, 'Als ik betrokken begin te raken bij ellendige zaken dan zal ik lijden, dus ik moet mijzelf daarvan losmaken en deze lijdende wezens als gescheiden van mezelf zien. Ik ben superieur, zij zijn inferieur.' Dat is een misverstand, verwarring. Ego geeft je dat. Je kunt jezelf niet afzonderen en onder een glazen stolp leven. Je weet dat, speciaal hier in Nederland, waar de mensen erg ruimdenkend zijn. Jullie Hollanders worden verondersteld de meest liberale mensen ter wereld te zijn en liberale mensen schakelen de compassie niet uit. Dus, eerlijk gesproken, je kunt niet wegrennen of jezelf onder een glazen stolp verbergen. Je moet dapper zijn, en kiezen voor liefde, niet voor afzondering.

Moraliteit

Een goede moraliteit hebben betekent een goede persoon zijn, een eerbiedwaardig persoon, gerespecteerd, betrouwbaar, een persoon met begrip die iedereen kan bewonderen, geloven, vertrouwen en waar je tegenop kunt kijken. Wanneer je een aardig persoon bent, vriendelijke en barmhartig, met bezorgdheid niet alleen voor jezelf, maar ook voor anderen en alle anderen, dan zullen

Geduld

Geduld betekent hier niet alleen verdraagzaamheid. Het betekent je geest op een intelligente manier beschermen tegen jouw negatieve emoties. Geduld gaat verder dan alleen verdraagzaamheid. Het is ook waar dat je niet als deurmat hoeft te fungeren voor andere mensen. Dat moet je en kan je niet doen. Kwaad worden door te denken dat andere mensen jou beledigen zal je niet beschermen tegen het fungeren als een deurmat. En, als mensen jou niet verdragen, is je terugtrekken ook geen goede bescherming. Helemaal niet. Dat is afzondering, en daardoor zal je verder weg worden gesleept.
Wat doet geduld? Geduld zou je een idee moeten geven van verdraagzaamheid van vriendelijkheid en mededogen. Wanneer mensen zien dat je een zorgende houding hebt, en mededogen voor anderen, dan zullen ze je in plaats van als deurmat gebruiken je als rolmodel gaan zien. De affectie, bewondering en respect van de mensen zijn door jou aangetrokken vanwege jouw intelligente geduld en jouw liefde en mededogen. Dat is hoe je beschermd wordt tegen het gebruikt worden als deurmat en hoe je een rolmodel wordt.

Enthousiasme

Wat ik jullie vandaag mee naar huis wil laten nemen is: wat je ook doet, doe het enthousiast. Doe niet iets terwijl je er niet in geïnteresseerd bent. Een halfhartige geest zal nooit in staat zijn om iets tot stand te brengen. Vroegere Tibetaanse leraren zeiden: 'Als je een tweepuntige naald gebruikt, zal je nooit enig kledingstuk kunnen stikken.' Waarom? Eén punt zal die kant opgaan en de andere punt de



Philip Glass 1996

andere kant. Niet halfhartig zijn betekent: gebruik geen twee punten, vind een naald met één punt zodat je fatsoenlijk kunt stikken. Dus vandaag wil ik dat jullie allemaal hartgrondig een besluit nemen: om jezelf te helpen, door jezelf en voor jezelf. Hoe kun je jezelf helpen? Door je negatieve emoties te verminderen, je negatieve daden, het kwetsen van andere mensen, te verminderen.

Concentratie

Heel belangrijk in ons leven is dat we in staat zijn om te focussen op wat we ook maar doen. Mensen die in staat zijn om te focussen op hun onderwerp, wat ook maar hun specialisatie is, werden succesvol in hun leven. Kijk naar hen: de musici, dichters, artiesten, artsen, verpleegkundigen of wie dan ook, waar je mensen ziet die werkelijk gefocust zijn, daar zie je mensen die zeer succesvol zijn. Degenen die niet focussen, worden niet zo succesvol. We kunnen dat in het dagelijks leven zien. En als je iemand van deze grote artiesten kent, kijk naar hen, en zie hoe zeer ze zich focussen op hun onderwerp. Vanuit dat gezichtspunt zul je weten hoe belangrijk het is.
Ik had een aantal keer de gelegenheid om Alan Ginsberg gedichten te zien voorlezen, inclusief hier in Nijmegen. Wanneer je naar hem keek wanneer hij gedichten voorlas, dan zag je elke inch van zijn lichaam tegelijk met de woorden bewegen en dat maakt zijn poëzie succesvol. Ik was ook in de gelegenheid om Philip Glass piano te zien spelen. Totaal gefocust. Zelf wanneer het dak naar beneden zou vallen en zijn hoofd zou raken, denk ik niet dat hij het zou merken. Zoveel focus stoppen zij erin, en dat maakt hen een succes. Concentratie is als een koning die de geest regeert.

Wijsheid

Wanneer je een sterk concentratievermogen hebt ontwikkeld, dan gebruik je dat om het zelf, de persoon, mij te analyseren. Ik noem dat de 'onmogelijke Ik'. Waarom is dat 'Ik' onmogelijk? Omdat alles, wat er ook gebeurt, slechts voorwaarden en omstandigheden zijn. Dat wordt de onderling afhankelijke aard van het bestaan genoemd. Ons bestaan, het bestaan van waar we naar kijken als Ik, dat kostbare Ik, is in werkelijkheid gebonden aan voorwaarden, afhankelijk, niet solide, niet permanent, slechts komend wanneer de voorwaarden juist zijn, en verdwijnend als de voorwaarden niet juist zijn, en veranderend van moment tot moment. Ik, jij, wij bestaan allemaal als voorwaardelijk ontstaan, we zijn niet onvoorwaardelijk, wat we denken dat we zijn.
Door het opgebouwde concentratievermogen te gebruiken zullen geleidelijk aan in staat zijn om de werkelijkheid van ons bestaan te zien. Door de ware werkelijkheid van het bestaan te zien, zullen onze dualistische visie, onze verwarring

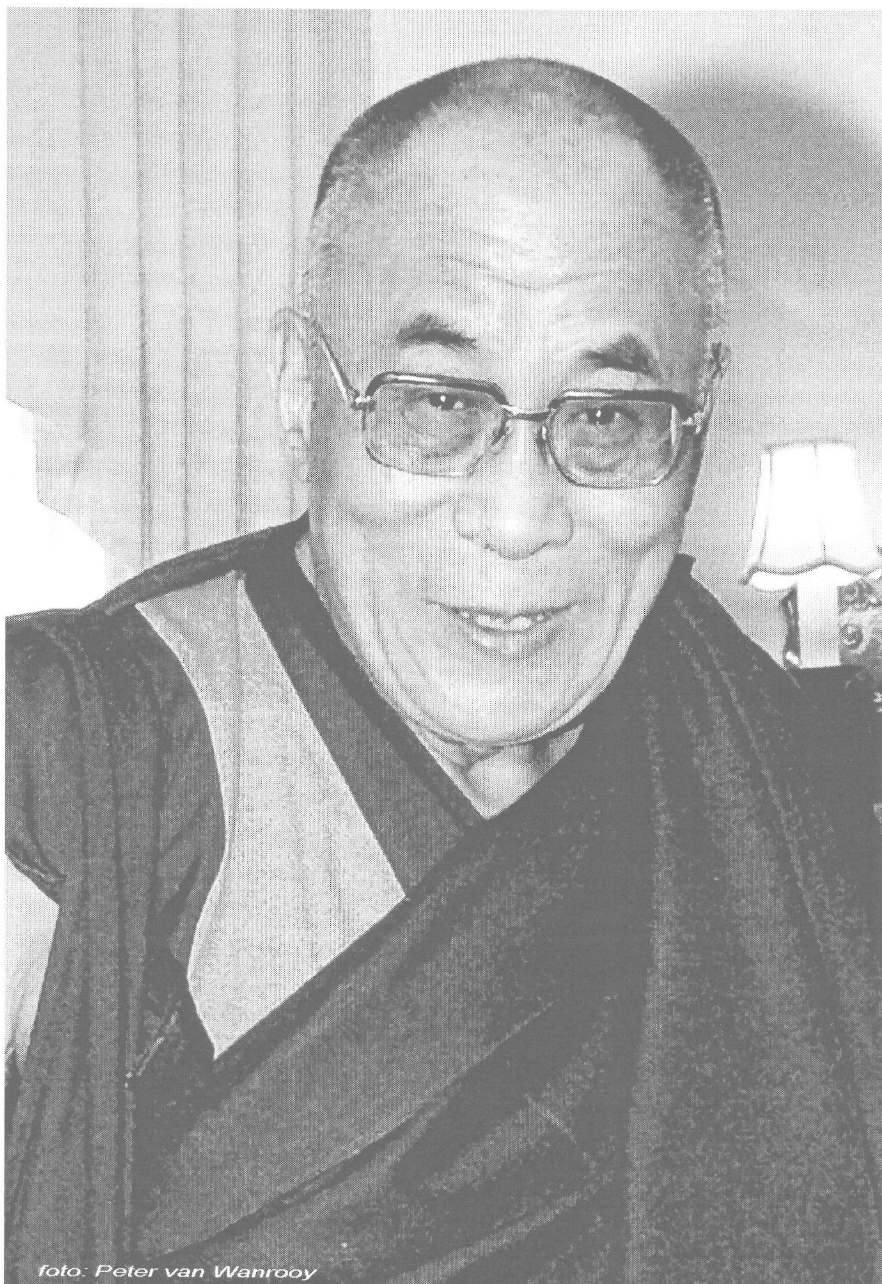
Alan Ginsberg gaf in 1992 voor Jewel Heart Nederland drie benefietconcerten o.a. in Nijmegen en Philip Glass gaf een groot benefietconcert in Amsterdam.

De Dalai Lama in Nederland

Begin juni 2009 bezocht Zijne Heiligheid de Dalai Lama Nederland. Centraal in zijn lessen stond deze keer Shantideva. Karin Wilbrink schreef een korte impressie over het bezoek en de inhoud van de lessen.

Karin Wilbrink

Na van harte welkom geheten te zijn door Erica Terpstra ("We happen to love a simple Buddhist Monk") en zelf Rabbijn Soetendorp hartelijk welkom te heten ("Wij zijn oude vrienden. Door onze ontmoeting heb ik het leed van het Joodse volk gevoeld") ging Zijne Heiligheid de Dalai Lama van start met zijn openbare les:


foto: Peter van Wanrooy

"Wat was de titel ook al weer? Maakt niet uit, voor mij gaat het toch altijd over dezelfde inhoud. Verwacht geen toverkracht of genezing van mij, ik ben eenzelfde mens als jullie, mentaal, emotioneel en lichamelijk. Gedragen op de rug van mijn moeder ben ik verwend door haar vriendelijkheid (ik trok aan haar oren: links!, rechts!, harder!) en die ervaring van liefde in mijn jeugd is diep in mijn geest opgelost. Ik ben er van binnen sterk en zelfverzekerd door geworden. Iedereen heeft datzelfde zaad voor compassie via de moeder. De basis voor een stabiele geest, voor overleven, is innerlijke kracht, compassie. Wij zijn sociale dieren, ons overleven is gebaseerd op de rest van de gemeenschap waarin we leven. De attitude van compassie is in een mondiale samenleving zeer belangrijk. In de toekomst zullen we als individu nog meer afhankelijk zijn van de rest van de wereld.

Compassie is universeel en vormt de basis voor geestelijke en lichamelijke gezondheid. Schenk meer aandacht aan de emotionele staat van je geest,

want een vredige geest ontwikkelen is goedkoop, maar tegelijk onbetaalbaar. Turbulente tijden (bijv. economische crisis) zijn goede momenten om je emoties te onderzoeken en positief te maken. Op het eerste niveau helpt bijvoorbeeld kwaadheid tegen gevaar. En gehechtheid trekt mensen naar je toe. Dan wordt er enkel compassie ontwikkeld voor vrienden, niet voor vijanden. Er dient echter een verandering plaats te vinden van je attitude naar anderen. Zij zijn net als jijzelf, zij willen net als jijzelf geluk, geen lijden. Ook je vijanden. Hieraan kan je geest steeds meer wennen. Daarvoor is training nodig, je zult er moeite in moeten steken, het is niet gemakkelijk.

Wat was de titel ook alweer? Als er te veel emotie is, kan je niet objectief kijken. Er is te veel mentale projectie gaande en te veel gehechtheid speelt een rol. Je hebt een te afgesloten blik en benadert de dingen niet realistisch, maar overdrijft, zowel in positieve als in negatieve zin.
Als je een volledige waardering hebt van de werkelijkheid, een volledig beeld hebt, meerdere dimensies ziet en vanuit verschillende richtingen kunt kijken, is er een kalme geest. Dan ben je volledig alert, kalm en objectief. Een compassievolle geest is de basis.

Blijf hoopvol, er hebben vele positieve ontwikkelingen plaatsgevonden en er kunnen nog veel positieve ontwikkelingen plaatsvinden. Kijk vol vertrouwen vooruit en ga op zoek naar nieuwe uitdagingen. Na het realiseren van democratie en vrijheid van meningsuiting is het nu tijd om een compassievolle, gezonde en vredige samenleving op te bouwen. Neem je verantwoordelijkheid hiervoor op je, blijf in de samenleving staan. Offer je spirituele ontwikkeling op ten dienste van het grotere geheel. Behulpzaamheid voor anderen is wellicht beter dan het opdoen van diepere spirituele ervaringen. Ga vroeger naar bed, sta vroeger op, ruim tijd in om je geest te vormen en zet de rest van de dag in het licht hiervan."●

Mededogen en een goed hart komen tot ontwikkeling door voortdurend, bewuste inspanning. Het is dus van belang dat we eerst kijken naar de gunstige omstandigheden die aanleiding geven tot vriendelijk optreden en dan de tegenovergestelde omstandigheden identificeren die het je eigen maken van de juiste instelling tegengaan. Het is voor ons van groot belang dat we voortdurend bedachtzaam zijn. We moeten bedachtzaamheid zo goed onder de knie hebben dat we als er een nieuwe situatie optreedt in één oogopslag kunnen zien of de omstandigheden zich al dan niet lenen voor het ontwikkelen van mededogen en een goed hart. Door op die manier mededogen te beoefenen kunnen we gaandeweg de gevolgen van de tegenwerkende krachten opheffen en de gunstige voorwaarden scheppen voor het ontwikkelen van mededogen en een goed hart.

De Dalai Lama
Uit: Liefde en mededogen.

Shantideva als metgezel op reis:
een persoonlijk verhaal

Soms leiden bijzondere gebeurtenissen tot bijzondere ervaringen. Shantideva wordt een levende persoonlijkheid wanneer hij tot metgezel wordt gemaakt op een inspannende en lange reis. De reisroute zelf is historisch verbonden met een andere spirituele traditie. Shantideva maakt het pad tot een buitengewone ervaring in Boeddha's traditie. Een persoonlijk verhaal.

Albert Mund

Ingrijpende verandering

Jaren geleden las ik in een tijdschrift een artikel over mensen die een ingrijpende verandering in hun leven meemaken. Het betrof ervaringen van mensen die afscheid hadden moeten nemen, bijvoorbeeld door overlijden, echtscheiding, verlies of beëindiging van hun werk. Er werden suggesties gedaan om deze verlieservaringen te hanteren, waarbij de nadruk werd gelegd op het combineren van vergaande fysieke en mentale inspanningen. Uit onderzoek bleek dat een dergelijke combinatie een uitermate heilzame invloed heeft op het herstelvermogen. Uit de vele voorbeelden die werden aangehaald, sprak de pensioenstart mij om persoonlijke redenen aan. Het begin van de pensioenperiode lag immers voor mij in het verschiet. Ik zag erg op tegen de overgang van een drukke en boeiende baan naar een structuurloos bestaan zonder werk, al zag ik vanzelfsprekend ook wel positieve kanten aan deze verandering. De idee van een verbinding van de pensioenstart met de combinatie van een ingrijpende fysieke en mentale inspanning sprak me wel aan. De suggestie van een tocht naar Santiago de Compostela in Noord-Spanje was uitdagend. Die zou ik gaan maken, als de tijd rijp was!

Pelgrimsreis

De verwikkelingen van een reorganisatie in mijn werkomgeving maakten dat ik eerder dan verwacht geconfronteerd werd met mijn eerdere voornemen. De beëindiging van mijn werk verliep turbulent, sneller dan me lief was. Met vallen en opstaan probeerde ik het roer in mijn dagelijkse leven om te gooien. Dat lukte aardig, geholpen door het ondernemen van diverse activiteiten in mijn nieuwe woonomgeving. Na een periode van negativiteit kwam er weer meer ruimte om positief in het leven te staan. Mijn eerdere voornemen om een uitdagende tocht naar Santiago te maken drong zich met kracht aan me op. Maar ik zat ook met vraagtekens. De voorgenomen reis had zich geleidelijk ook verbonden met een spirituele inhoud. Daarmee kreeg de heilzame combinatie van fysieke en mentale inspanning er een spirituele dimensie bij. Hoe verbind ik echter een tocht, die sterk verbonden is met de katholiek-christelijke traditie, met mijn boeddhistische levensovertuiging en beoefening? Word ik meegezogen in een stroom van verlangen naar het verleden waarin datzelfde katholicisme in mijn leven zo'n belangrijke rol speelde? Creëer ik niet mijn eigen spirituele verwarring?

Op weg zijn

De mooiste metafoor voor ons leven is die van het afleggen van een pad, het op weg zijn. Als jongere heb ik deelgenomen aan Pax Christi voettochten. Centraal daarin stond het steeds maar weer op weg zijn in het leven. Niet zo maar, maar om samen een goed mens te worden, samen in liefde voor en met anderen en daarin iets vinden dat we God noemen. Ik heb in de loop van mijn leven voortdurend gezocht naar de voor mij meest geschikte spirituele weg. Uiteindelijk heb ik die gevonden in het boeddhisme. Maar mijn spirituele 'roots' ben ik natuurlijk niet kwijt! De herinnering aan dat verleden vervulde me met moeilijk te omschrijven sentimenten. Tegelijk was ik benieuwd naar de ervaringen die ik zou hebben op een oeroude Europese pelgrimsweg met de


Foto: Albert Mund

bagage van het kind, de jongere en de volwassene die ik geweest ben en de oudere die ik langzaamaan aan het worden ben. De vergelijking van de Camino de Santiago, de weg naar Santiago, met de boeddhistische pelgrimswegen drong zich eveneens aan me op. Beoogt de pelgrimstocht rond de Kailash in Tibet niet hetzelfde als de Camino naar Santiago? Betekent het afleggen van een pad in vele religies en levensbeschouwingen in de grond niet precies hetzelfde?

Shantideva

Mijn besluit stond vast. Ik begon aan de voorbereidingen voor de tocht en besloot vanuit mijn woonplaats met de fiets in mijn eentje naar Santiago te gaan. Naast de benodigde routeboekjes nam ik 'Het pad van de Bodhisattva' van Shantideva als literatuur voor onderweg mee. Ook maakte ik een kopie van de Brief van Jakobus uit het Nieuwe Testament. De keuze voor 'Het pad van de Bodhisattva' had enerzijds te maken met de actualiteit omdat de Zijne Heiligheid de Dalai Lama recent lessen over Shantideva in Nederland had gegeven. Anderzijds geeft de verbinding van een concrete reistocht met het 'Het pad van de Bodhisattva' aan die tocht meteen een spirituele, boeddhistische dimensie. Jakobus is als apostel onverbrekelijk als naamgever verbonden met Santiago. San-Tiago betekent Heilige Jakobus. Als apostel kwam hij op gezag van keizer Herodes wreed door onthoofding aan zijn einde. Het verhaal wil dat hij na zijn onthoofding uiteindelijk zijn graf vond in Galicië op de plek van het huidige Santiago de Compostela. Beide geschriften dienden tot inspiratie onderweg, in de stille ontmoeting met mezelf, waarin het verleden zich zou tonen in het heden, met alle verrassingen die de tocht zelf voor me in petto zou hebben.

Camino

Mijn camino duurde ongeveer twee maanden, vanuit Nederland naar Santiago en terug van Santiago naar Midden Frankrijk. Na 3858 km fietsen kwam een einde aan een buitengewone ervaring. Allerlei woorden schieten door je hoofd om die ervaring te omschrijven: lang, mooi, moeilijk, afwisselend, verrassend, boeiend, pijnlijk, emotioneel, basaal, alleen, blij, creatief, genietend, lijdend, kortom een wirwar van ingevingen. Dat geeft aan dat je een enorme hoeveelheid aan indrukken opdoet. Ik probeer die veelheid hierna een beetje te ordenen door de drie dimensies fysiek, mentaal en spiritueel te beschrijven.

Fysieke inspanning

Op fysiek gebied heb je een forse inspanning moeten leveren. De wegen naar Santiago zijn erg gevarieerd, soms paradijselijk mooi zoals de bossen van Compiègne in Noord Frankrijk, dan weer eentonig lang zoals de streek les Landes in Zuid Frankrijk, soms zinderend geel zoals de Tierra de Campos in Noord Spanje en dan weer oneindig stijgend zoals de Pyreneeën in Zuid Frankrijk of de Cebreiro in het Galicië van Noordwest Spanje. Al deze verschillende landschappen doen een specifiek beroep op je lichaam, mede afhankelijk van de weersomstandigheden. Die weersomstandigheden waren ook nogal gevarieerd. Eigenlijk heb ik alles wel gehad

behalve sneeuw. Het weer was merendeels prachtig maar desondanks werd je geconfronteerd met hitte, kou, wind en regen. Het is onder deze omstandigheden niet zo vreemd dat je een paar kilootjes aan lichaamsgewicht verliest, hoe goed je ook op je voeding let. Bijzonder is ook dat je onderwijl leert goed naar je lichaam te luisteren en je lichaam bewuster te ervaren. Er ontstaat als het ware een lichamelijk bewustzijn dat de grenzen van je mogelijkheden opzoekt, maar dat je ook in staat stelt meer te genieten van de dingen die normaal zo gewoon zijn. Zoals van water dat na een inspannende bergbeklimming nectar blijkt te zijn. Eten verwerft na een extreme inspanning van meer dan 100 km fietsen met ruim 20 kg bepakking en een stijgingspercentage van 10 tot 12% bijzondere kwaliteiten. De simpelste maaltijd wordt een koningsmaal! Het wordt helemaal bijzonder wanneer je je eten kunt delen met toevallig passerende pelgrims. De fysieke dimensie verbindt zich dan met het sociale, we zijn lotgenoten op de tocht geworden en dat bezorgt je zo'n fantastisch gevoel van saamhorigheid. Onderscheid in religieuze en levensbeschouwelijke opvattingen vallen weg, we zijn samen op weg! Het deed me denken aan de beschrijvingen van Shantideva over vrijgevigheid en moreel gedrag. Alles wat de beoefening van vrijgevigheid en moreel gedrag in de weg staat is terug te voeren op remmingen in de geest. Ieder verlangen om te werken aan het geluk van anderen zal vruchteloos blijken zolang je eigen lichaam en geest niet onder controle zijn. Het leveren van een grote fysieke inspanning blijkt een vruchtbare bodem voor spirituele beoefening te zijn! In de pelgrimsliteratuur worden dergelijke ervaringen vanuit onderscheiden levensbeschouwingen beschreven, onder meer door Robert Thurman en Robert Wise vanuit het boeddhisme en door Shirley McLaine vanuit de christelijke traditie.

Mentale uitdaging

Het spreekt voor zich dat de verschillende natuurlijke omstandigheden die je lichaam belasten, ook op mentaal niveau uiteenlopende uitdagingen vormen. Het maakt nogal verschil of je door de licht golvende duinen ten zuiden van Royan aan de Franse kust fluitend en soms hardop zingend geniet van het fietsende leven of dat je stampend op de pedalen met een snelheid van 5 km per uur de Cruz de Ferro in Galicië probeert te bereiken, onderwijl soms trompetterend als een olifant. Het is de verhouding van genieten en afzien, het hanteren van de uitdaging die met beide belevingen verbonden zijn. De wederzijdse relatie tussen de fysieke en mentale dimensie is daarbij een bekend fenomeen. Een goede mentale instelling heeft positieve invloed op het lichamelijk presteren en omgekeerd. Doorzettingsvermogen, wilskracht en tolerantie ten aanzien van je eigen grenzen zijn met een goede mentale instelling verbonden. Het zijn begrippen verbonden met inspanning en verdraagzaamheid als bron van zelfrespect respectievelijk innerlijke rust zoals beschreven door Shantideva in 'Het pad van de Bodhisattva'. Een mooi voorbeeld in dit kader is de volgende ervaring. Wanneer je een berg beklimt met een stijgingspercentage van 12% en een lengte van 2 km, wordt een groot beroep gedaan op je fysiek en mentaal doorzettingsvermogen. Je hebt vaak de neiging om je constant te richten op het bereiken van de top en jezelf voortdurend de vraag te stellen hoe lang dit lijden nog moet duren. In feite heeft dit lijden eerder een mentaal dan een fysiek karakter, namelijk het ongeduld als gevolg van de trage voortgang! Gaandeweg ontwikkelde ik een methode om aan deze uitdaging beter het hoofd te bieden. Ik focuste mijn ogen op mijn voorwiel en hield daarbij de voortgaande beweging langs de witte streep op de weg in de gaten, wetend dat die streep me uiteindelijk naar de top zou brengen. Daarbij dacht ik aan boeddhistisch principe dat het bij de persoonlijke beoefening primair om het pad gaat en dat het doel van de Verlichting in het pad zit besloten. Het fietsen werd een behoorlijk stuk makkelijker!

Spirituele dimensie

Dat brengt me nadrukkelijker op het derde niveau, dat van de spirituele dimensie, het bezig zijn met het verbinden van de weg die je aflegt naar Santiago met je persoonlijke weg. De fysieke en mentale inspanningen die onderweg geleverd moeten worden, creëren als het ware voorwaarden voor een hogere spirituele gevoeligheid. De dagelijkse concentratie op basale dingen als lichamelijk bewegen, zorgen voor voldoende eten en

drinken en zoeken van een slaapgelegenheid biedt een enorme ruimte en rust voor je geest. Er ontstaat een ongekende gelegenheid voor het nadenken over en mediteren op onderwerpen die er in het leven echt toe doen, weg van alle prikkels die je alleen maar afleiden. Tijdens de hele weg was bijvoorbeeld elke berichtgeving via krant of televisie afwezig. Alle drukte die het gevolg is van opgelegde verplichtingen, was verdwenen. Van tijdsdruk was evenmin sprake want het leven rolde van dag naar dag. Het alleen onder weg zijn versterkte die rust nog verder.

Openheden

De geestelijke rust en ruimte brachten op hun beurt een weldadige openheid met zich mee. Enerzijds meer openheid naar jezelf in de vorm van overwegingen over jouw vrijgevigheid, jouw verdraagzaamheid, jouw morele discipline. Anderzijds meer openheid voor en in de ontmoeting met andere mensen. Bovendien was het mooi te ontdekken hoe beide 'openheden' met elkaar verweven zijn en uiteindelijk eigenlijk samenvallen. Ik ontmoette onderweg een vrouw van middelbare leeftijd met wie ik in een boeiend gesprek raakte over levensbeschouwelijke aangelegenheden. Zij was zoekende naar meer spirituele houvast na enkele vervelende ervaringen in haar leven. Ik vertelde haar over mijn affiniteit met het boeddhisme. De volgende ochtend vroeg, toen ik mijn bagage nog moest inpakken, kwam zij met betraande ogen naar me toe. Ik vroeg haar wat er aan de hand was. Zij antwoordde dat ze zich enorm slecht voelde, het niet meer zag zitten en niet wist hoe verder. Omdat ze op de hoogte was van de gewoonte van boeddhisten om te mediteren, vroeg ze mij of ik samen met haar wilde mediteren. Onder een een prachtige boom die vlakbij stond, deden we een meditatie op liefde en compassie met jezelf als basis voor de ontwikkeling van liefde en compassie met anderen. Na afloop van de meditatie bedankten we elkaar! Nog twee keer ontmoette ik haar. Ze was in een goede stemming op weg. Wat een cadeau voor haar en voor mezelf! Het is één voorbeeld van de vele bijzondere ontmoetingen met mensen onderweg.


Foto: Paul van Veen

Onderlinge samenhang

De grote hoeveelheid ervaringen en belevingen versterkten mijn bewustzijn van de enorme samenhang tussen alle fenomenen waar we in ons leven mee te maken hebben. Boekenwijsheid wordt werkelijkheid wanneer je op ervaring-niveau ontdekt dat er daadwerkelijk een eenheid tussen tegengestelde begrippen bestaat. Genieten en afzien zijn er dankzij elkaar en niet ondanks elkaar. Daarom is het omarmen van afzien gelijkwaardig aan het omarmen van genieten. Die ervaring is van nut bij het concreet maken van het loslaten van gehechtheden en bij de ontwikkeling van enig inzicht in wat het begrip leegte wil zeggen. Uiteraard staan een dergelijke ervaring en inzicht nog ver van een inzicht in leegte op absoluut niveau. Shantideva stelt in het hoofdstuk over wijsheid dat de hoogste waarheid niet gekend kan worden met gewone kenmiddelen. Het ondernemen van een pelgrimstocht kan kennelijk wel leiden tot een aanraking van datgene wat Shantideva bedoelt: 'In deze conventionele werkelijkheid zal ik de Leegheid leren aan allen die overtuigd zijn van de realiteit van het bestaan en, vol respect, het noodzakelijk bezit van verdienste, zonder daar realiteit aan toe te kennen'. Er is nog een flinke weg te gaan! Bij terugkeer in Nederland ontving ik een brief waarin de volgende zinsnede staat: 'Het belangrijkste stuk van de Camino komt nog: de voortzetting van de ervaring van de tocht in het dagelijkse leven'. Beide thema's, een flinke weg te gaan en de voortzetting in het dagelijkse leven, vormen de basis voor het vervolg op mijn levensweg!

Literatuur:
Shantideva, Het pad van de Bodhisattva, Uitgeverij Dharma, 1993;
Shirley McLaine, Voettocht naar Santiago de Compostela, Uitgeverij Forum, 2000;
Robert Thurman en Robert Wise, De Heilige Berg, een spirituele reis door de Himalaya, Uitgeverij Elmar, 1999•

Een spel met aandacht

Kadootjes uitdelen

Paula Boon

Om half zes rijd ik weg uit Zeist. Ik wil uiterlijk om kwart over zeven in Nijmegen zijn. Ik ga cursus geven en het thema van de avond is vriendelijkheid. En het zou niet zo aardig zijn om mijn cursisten voor een gesloten deur te laten staan. Het is druk op de weg en ik heb ruim de tijd genomen om eventueel in de file te staan.

Oei! Nu al file, hier in Zeist? Daar heb ik niet op gerekend. Als het stoplicht groen wordt rijden er maar twee auto's doorheen en dan staan we weer stil. En er zijn een heleboel stoplichten! De tijd tikt door. Ik sta hier nu al een kwartier vast. Het kwartier wordt een half uur. Als het straks op de A50 ook zo druk is kom ik te laat. Verdorie!

Kom op jongens, rijden maar, aan de kant, schiet eens op, ik wil erdoor!
Ik wind me op!

Ik krijg visioenen van auto's die door de lucht rijden, van mijn auto die vrolijk over de file heen zoeft. Leuke fantasie, maar ik schiet er niets mee op.

En dan ineens zie ik al die automobilisten in hun auto's voor me. We zitten in hetzelfde schuitje. Zij willen ook allemaal die file uit! Ik wens hen en mezelf toe dat we straks lekker vlot door kunnen rijden en veilig thuiskomen. Ik wens ze toe dat ze bij thuiskomst heerlijk zullen eten (Ik stel mezelf tevreden met een krentenbolletje in de auto). Ik wens ze toe dat ze een fijne avond zullen hebben en vannacht lekker kunnen slapen. En dat ze gelukkig zullen mogen zijn.

He, grappig, hier krijg ik lol in. Dit is leuk! Dit smaakt naar meer!

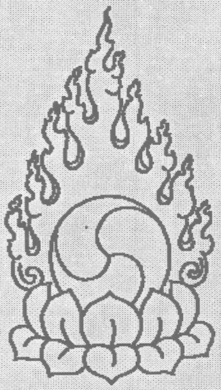
Ik zie een jonge jongen op de fiets. "Dat je maar heerlijk verliefd mag worden!" Een dame die oversteekt geef ik een prachtig boeket bloemen, en een stel jonge mensen een goede toekomst samen.

Na drie kwartier rijd ik dan eindelijk Zeist uit. Het valt verder mee, ik kan vlot doorrijden. Komt zeker door die goede wensen. Om half acht stap ik Jewel Heart binnen. Mooi.

Ik vertel over mijn file en goede wensen avontuur en hoe het mijn stemming veranderde. Vriendelijkheid ontwikkelen? Helemaal niet moeilijk zo!

Kadootjes uitdelen, dat ga ik vaker doen. Het kost me niets en ik word er ook nog vrolijk en zacht van. En dat krijg ik zelf zomaar kado!•





JEWEL HEART MAGAZINE

Jaargang 19, nr. 03
December 2009

Losse nummers: € 2,50

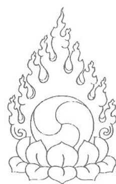
Rituelen

Gelek Rimpoche over traditie en rituelen

Rituelen en symbolen: zin en betekenis

Rituele voorwerpen: de thangka

De mandala-offerande in de spirituele beoefening



De spiritueel leider van Jewel Heart is Gelek Rimpoche



COLOFON

Redactie:
Albert Mund
Anja Edwards van Muijen
Elly van Doorn
Gerard van den Dobbelsteen

Oplage: 325

Jewel Heart Magazine verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van:

Tibetaans Boeddhistisch Centrum Jewel Heart
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen

Inlichtingen: 024-322 6985
Algemene correspondentie:
secretariaat@jewelheart.nl
Website: www.jewelheart.nl
Gironummer: 5712289

Kopij en reacties Nieuwsbrief:
magazine@jewelheart.nl

Adverteren:
Informatie op te vragen via magazine@jewelheart.nl.

Abonnement: € 15 per jaar (incl. verzendkosten)
Losse nummers: € 2,50

Sluitingsdatum kopij:
20 februari 2009

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

Foto's: Elly v. Doorn
(tenzij anders vermeld)
Voorpagina: Nonnen uit het Kopan klooster met rituele dansen bij Jewel Heart.

REDACTIONEEL

Dit Jewel Heart Magazine is gewijd aan het onderwerp rituelen. Rituelen nemen een belangrijke plaats in bij de Tibetaans Boeddhistische beoefening. Desalniettemin roepen ze regelmatig gemengde gevoelens op. Die vaak te maken hebben met de onbekendheid van de dieper liggende betekenis ervan. Reden temeer om er een themanummer aan te wijden. Vanuit meerdere invalshoeken wordt het thema belicht. Gelek Rimpoche spreekt in diverse geschriften over rituelen en wordt daaruit geciteerd. Verder krijgen ondermeer de betekenis van Boeddha-beelden, altaar, mandala en thangka aandacht. Lezenswaardig en het overdenken waard!

JEWEL HEART

Jewel Heart is een internationale, westerse organisatie die staat in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme. Haar belangrijkste doel is het doorgeven van deze wijsheid op een manier die aansluit bij de westerse cultuur. Boeddhisme richt zich op het ontwikkelen van liefde en wijsheid in het dagelijks leven. Jewel Heart Nederland is gevestigd in Nijmegen en organiseert ook studie- en meditatiegroepen in Tilburg, Den Bosch en Utrecht.

De stichter en voornaamste leraar van Jewel Heart is Gelek Rimpoche. Geboren in Tibet in 1939, vluchtte hij in 1959 naar India om daar verder te studeren en te werken voor de Tibetaanse regering in ballingschap. Eind jaren zeventig werd hij gevraagd naar het westen te gaan om daar de integratie van het boeddhisme mede vorm te geven. Sinds 1985 woont en werkt hij in de VS. Tweemaal per jaar komt hij naar Nederland om les te geven. Als leraar weet hij met zijn warme en humorvolle persoonlijkheid het hart van velen te openen voor de diepe wijsheid van het boeddhisme.

INHOUDSOPGAVE



Gelek Rimpoche over traditie en rituelen

De Tibetaans Boeddhistische traditie is doorspekt met rituelen. Daarom is het uiteraard ook een terugkerend onderwerp in de lezingen en transcripten van onze leraar Gelek Rimpoche. Dit artikel is een bloemlezing van uitspraken van Gelek Rimpoche over traditie en verschillende typen rituelen.

Gerard van den Dobbelsteen

Authenticiteit en traditie
Voor mijzelf is de traditie erg belangrijk. De authenticiteit van de beoefening is gebaseerd op de traditie. Als er geen traditie is, als het niet uit een betrouwbare bron komt, dan is er geen authenticiteit. En als je geen authenticiteit hebt, dan is je spirituele beoefening niet authentiek. Het is namelijk geen modeshow of een festival van een paar dagen. Dat is het zeker niet. Het is levenslang, iets dat je probeert te bereiken voor jezelf, zoals het boeddhaschap. En daarom is het belangrijk dat het authentiek is, zodat het niet iets wordt als het najagen van een regenboog. Het ziet er erg mooi uit, en je kan hem proberen te vinden, maar je zult hem nooit kunnen pakken. Je spirituele beoefening moet niet zoiets als het najagen van een regenboog zijn. Het moet echt iets solides zijn dat we kunnen bereiken. Iets dat een verschil maakt in onze levens, dat een verschil maakt voor mij, voor mijn familie, voor mijn land, voor iedereen. Zo moet onze spirituele beoefening zijn. En dat zal niet lukken als je geen authenticiteit hebt. Dit is belangrijk voor mensen die geïnteresseerd zijn in spirituele beoefening. Ze moeten de authenticiteit kunnen zien. Of het nu in de boeddhistische, christelijke, hindoeïstische traditie is of wat voor een traditie dan ook; de authenticiteit is echt belangrijk. Anders verspillen we zowel een grote hoeveelheid tijd alsook kansen in onze levens.
We hebben een traditioneel gezegde in Tibet: als je goed water wilt om te drinken, wees er

dan zeker van dat het water van een zuivere bron komt. Dat wil zeggen van een gletsjer of van een besneeuwde bergtop of iets dergelijks. Op dezelfde manier geldt; als je een goede dharma-beoefening wilt, wees er dan zeker van dat de dharma van de Boeddha komt. De spirituele beoefening moet dus voortkomen uit de leringen van de Boeddha (als we spreken vanuit een boeddhistisch gezichtspunt, uiteraard). De verzamelde werken van de Boeddha worden in het Tibetaans 'Kangyur' en 'Tengyur' genoemd. Dus onze lering moet de essentie van 'Kangyur' en 'Tengyur' bevatten; en niet zomaar iets wat op een slimme manier door iemand bedacht is.
Daarnaast moet het getest zijn door de vroegere Indiase meesters en ervaren zijn door de ingewijden, de mahasiddhas. Samengevat: de spirituele beoefening moet het individu leiden naar de hoogst mogelijke positie die een menselijk wezen kan bereiken, en niet naar een afgrond waar hij in zal vallen. Het moet als het ware de snelweg naar verlichting zijn.

Maar op welke manier je er ook tegenaan kijkt, spirituele beoefening is het gaan van een onbekende weg. De christelijke traditie bestaat net iets meer dan tweeduizend jaar, de boeddhistische traditie nu zo'n tweeduizend zeshonderd jaar, maar het is nog steeds een onbekende weg. Er is namelijk niemand geweest die heeft gezegd: 'Ik ben teruggekomen en ik zal jullie over mijn ervaringen vertellen.' Dat doen ze nooit. Natuurlijk hebben we gereïncarneerde lama's zoals tulku's en grote rinpoche's. De Tibetanen zijn de enigen die op die manier reïncarnaties herkennen. Ik word geacht één van hen te zijn, maar wat weet ik over wat er is gebeurd in mijn vorige leven? Helemaal niks weet ik ervan. Dus echt, dat maakt het een onbekende weg.

Wanneer veel mensen geïnteresseerd zijn in het gaan van die weg, dan heeft de persoon die ze de weg laat zien, de zware verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat hij deze mensen niet naar een afgrond leidt. En waar we dan echt op kunnen vertrouwen is de traditie, aangezien miljoenen mensen hetzelfde pad zijn gegaan en klaarblijkelijk de goede kant op. En je moet voor jezelf de zekerheid vinden dat je niet de verkeerde kant opgaat, en dat anderen je niet de verkeerde kant op leiden. Daarom is de traditie zo belangrijk.

Toevlucht nemen

Toevlucht nemen wordt ook wel de deuropening naar het boeddhisme genoemd. Het verschil tussen een boeddhist zijn of geen boeddhist zijn is of je toevlucht hebt genomen tot de Boeddha, de Dharma en de Sangha of niet. In het algemeen zijn er twee redenen om toevlucht te nemen; een gevoel van urgentie (als er straks iets met me gebeurt, wie zal me dan beschermen?) en een gevoel van vertrouwen in de Boeddha, Dharma en Sangha. In het Mahayana boeddhisme is toevlucht nemen nog iets meer. Hierbij nemen we toevlucht tot het moment dat we het niet meer nodig hebben, dat betekent, totdat we een boeddha zijn geworden. En we doen dat niet alleen voor onszelf, maar voor het welzijn van alle levende wezens.
De historische Boeddha is iemand die deze positie al bereikt heeft en dus voor ons deze verwezenlijking vertegenwoordigt. We kunnen hier naar kijken, zijn kwaliteiten bewonderen, en het besluit nemen dat wij dit zelf ook willen verwezenlijken, hoeveel moeite dat ook zal kosten. Dit is het causale gedeelte van het toevlucht nemen. Door deze toevlucht te nemen, ontkiemt het zaadje van de boeddha-natuur in je geest, en gaat op weg om volledig ontwaakt te worden, dus een boeddha. Dit is het resulterende gedeelte van het toevlucht nemen, een gedeelte dat voor ons het meest belangrijk is. Echter, je kan niet de causale toevlucht negeren, omdat oorzaak en gevolg aan elkaar verbonden zijn. De oorzakelijke toevlucht zorgt ervoor dat de resultaat toevlucht functioneert.

Het altaar

Iedereen zou eigenlijk wel een soort altaar moeten hebben, want een altaar is belangrijk. Het is niet voor doeleinden als aanbidding, zoals de Westerse mens al snel denkt, maar het dient als herinnering aan de goedheid en de compassie van alle boeddha's en bodhisattva's. Het is jouw voorstelling van het hoogste veld van verdiensten, daarom is het altaar belangrijk. Het hoeft geen groot, 'kijk eens wat ik heb' altaar te zijn. Je kunt het verstoppen of je kunt er een grote show van maken; kies gewoon wat het beste bij jou past.
In het vertrek waar je altaar staat, word je

geacht te communiceren met de verlichte wezens, en daarom zou het een mooie, schone, en goede omgeving moeten zijn. Door te zorgen dat de omgeving schoon is en het altaar goed verzorgd is, voel je je beter, en daardoor wordt je beoefening ook beter. Als je jezelf vies en onwelriekend voelt, dan zal je beoefening ook zo zijn. Als je een schone, heldere, mooie voorbereiding hebt, dan zal je beoefening ook zo zijn.

Offeren

Offeren is belangrijk om verschillende redenen. Het is het beoefenen van vrijgevigheid, vergeet dat niet. Ook is offeren erg krachtig om gehechtheid tegen te gaan. Veel offerandes zijn symbolisch, maar het echte offeren is iets offeren waaraan je sterk gehecht bent. Als je iets offert, doe het dan ook met veel respect. Dit doe je niet om degene aan wie je offert op een voetstuk te plaatsen, maar om door middel van verdiensten die je hierdoor krijgt, het respect van anderen te verdienen, waardoor je deze anderen weer kunt helpen. Zorg daarom ook dat je genereus bent tijdens het offeren. Je zou altijd net iets meer moeten doen dan dat er van je verwacht wordt. Maar dan nog is het natuurlijk beperkt. En daarom zou je al je offerandes mentaal moeten vermenigvuldigen met een factor van een miljoen of zo. Op die manier worden het grenzeloze hoeveelheden mentale offergaven. Tenslotte is het belangrijk om er vreugde aan te ontleden. Als je iets offert, dan is degene aan wie je offert vreugdevol, en dat is een reden voor ons om ook vreugdevol te zijn.

Genereus offeren



Zuiveren

Waarom hebben we zuivering nodig? Veel mensen denken dat als we een fout hebben begaan, we voor altijd verdoemd zijn en dat we er niets meer aan kunnen doen. We dragen dan deze zware schuldgevoelens met ons mee en we straffen onszelf hiermee. Bedenk wel, er is geen enkel menselijk wezen dat niet op een bepaald moment in zijn of haar leven iets verkeerd heeft gedaan. De meeste mensen doen vaak en herhaaldelijk dingen verkeerd, misschien niet altijd moedwillig, want soms zijn het de omstandigheden die ze ertoe dwingen. Ik wil je eraan herinneren dat elk van de negativiteiten die we begaan vergankelijk zijn. De daad zelf is vergankelijk en ook het karma dat je erdoor krijgt. Dus elke negativiteit is veranderlijk, dat is erg belangrijk om te onthouden. Alles kan gezuiverd worden.

De Bodhisattva-gelofte doen

In dit specifieke gelofteritueel herhaal je drie keer de door de leraar gesproken woorden, uiteraard met begrip van wat je uitspreekt, en aan het einde van de derde keer, wordt je geacht de Bodhisattva-gelofte gedaan te hebben. De gelofte is gedaan, maar ben je nu ook daadwerkelijk een Bodhisattva geworden? Nee, je hebt alleen de naam Bodhisattva gekregen, maar dat betekent niet automatisch dat je de alom liefhebbende bodhimind (verlichtingsgeest) bezit. Je kan zoveel geloften doen als je wilt, maar als je geest niet verandert, dan blijft een gelofte slechts een gelofte. Het is zoals een eed of een akte, bijvoorbeeld zoals



De Bodhisattva-gelofte

een trouwakte. Het papiertje alleen werkt niet; om een goed huwelijk te hebben moeten mensen moeite doen. Als ze dat niet doen, dan werkt het niet. Ik weet niet of een gelofte een fysieke verandering tot gevolg heeft of niet, maar een gelofte blijft slechts een gelofte. Het zijn de toewijding en de inspanningen die gedaan worden door het individu die daadwerkelijk belangrijk zijn.

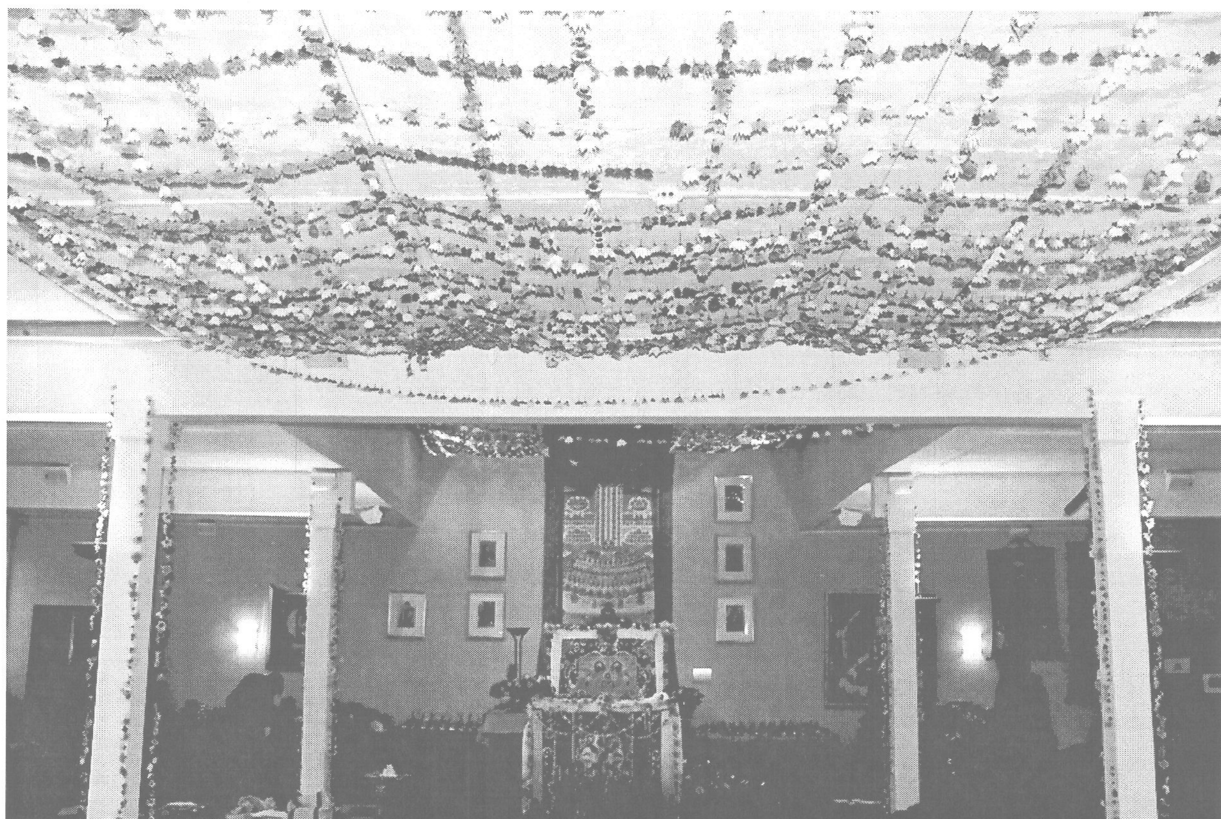
Verandering van geest

Het Tibetaans Boeddhisme heeft zo veel rituelen! Ongetwijfeld nog veel meer dan katholieke tradities. Iedere beoefening, iedere godheid, ieder ding heeft zich eigen ritueel. En deze rituelen zien er oppervlakkig gezien vaak hetzelfde uit, maar ze zijn toch allemaal verschillend. De woorden die je zegt verschillen, de objecten verschillen, of het onderwerp waar het over gaat is anders. En dit soort rituelen helpen, ze helpen om je geest voor te bereiden, helpen je om jezelf te vertrouwen. Maar eigenlijk maakt het niet echt verschil of je bijvoorbeeld geloften neemt in een rituele vorm, of dat je simpelweg vol toewijding bent. Wat het verschil maakt is dat het iets met je geest doet, dat het je geest laat groeien en ontwikkelen.

Referenties

De mandala in de spirituele beoefening - lezing door Gelek Rimpoche
Lam Rim Teachings, volume 1 – Gelek Rimpoche
Odyssey to freedom – Gelek Rimpoche
Shantideva's guide to the bodhisattva's way of life, chapter two – Gelek Rimpoche
Shantideva's guide to the bodhisattva's way of life, chapter three – Gelek Rimpoche ∞

Bloemrijk versierde zaal bij Bodhisattva-gelofte



Rituelen en symbolen: zin en betekenis

Rituelen en symbolen spelen in ons dagelijks leven een belangrijke rol, soms bewust, soms onbewust. In spirituele tradities zien we eveneens een diversiteit aan rituele gebruiken en symbool-waarden. Dat geldt zeker ook voor het boeddhisme. Het is goed om ons te verdiepen in de zin en betekenis van rituelen en symbolen omdat ze een ondersteuning kunnen zijn voor onze eigen spirituele beoefening. Enkele belangrijke onderwerpen passeren vanuit een boeddhistische invalshoek de revue.

Albert Mund

Veiligheid en houvast

Als mensen zijn we veelal op zoek naar veiligheid, zekerheid, houvast. Door gevoelens van onveiligheid of onzekerheid voelen we ons vervelend, dwalend of in het ergste geval angstig, zelfs depressief. Het is dan ook niet vreemd dat we in ons alledaagse leven bewust of onbewust allerlei mechanismen inbouwen die de kans op het ontstaan van dergelijke negatieve gevoelens zo gering mogelijk maakt. Eén van die mechanismen is het streven naar het vergroten van de herkenbaarheid van het eigen handelen en de eigen omgeving. Dat kan op individueel of maatschappelijk niveau. De vergroting van de herkenbaarheid berust ten eerste op gewoontevorming.

Op individueel niveau is bijvoorbeeld een vaste dagindeling een middel om greep te krijgen op het persoonlijk leven. Sommige mensen hebben een dergelijk houvast zelfs hard nodig om zich in het leven staande te kunnen houden. Groepen van mensen kunnen vergelijkbare gedragingen en gedeelde spelregels ontwikkelen om zich als groep te kunnen onderscheiden. Gedragsgewoonten worden dan een middel voor het vergroten van de herkenbaarheid van de groep en voor het fungeren als bindmiddel tussen de leden van de groep. Leden van een service-club zijn herkenbaar aan een clubspeld op de revers en gedragen zich overeenkomstig de code van de club. Maatschappelijk zijn grote groepen van mensen met elkaar verbonden op basis van gedeelde opvattingen op enig gebied. De herkenbaarheid is soms zichtbaar, soms ook niet. Aanhangers van een politieke beweging zijn in tijden van verkiezingen veelal letterlijk herkenbaar aan een zichtbare kleur. Het gedrag van aanhangers onderscheidt zich doorgaans afhankelijk van de kleur. Socialistisch rood gedraagt zich anders dan oranje liberaal.

Ritualiseren

Zodra een individuele, groepsgebonden of maatschappij-gerichte gewoonte een vast karakter krijgt, wordt zij als het ware geritualiseerd. Men kan niet meer zonder. Daarmee is in feite een ritueel gevormd. De definitie van een ritueel luidt vanuit deze gedachte als volgt: een ritueel is een serie handelingen die gezien wordt als een gebruik, bepaald door een bijzondere achtergrond of een specifieke cultuur en herhaald als uitingen onder specifieke omstandigheden. In elke cultuur komen rituelen voor gekoppeld aan belangrijke overgangen in het leven zoals bij geboorte als start van nieuw leven, bij het bereiken van de volwassenheid, bij het aangaan van duurzaam partnerschap of bij het einde van leven.

Rituelen kunnen bestaan uit enkele elementen maar ook uit een heel scala aan verschillende elementen. Elementen waaruit rituelen onder andere kunnen bestaan zijn specifieke gedragingen met betrekking tot houding, mimiek, gebaren, dans, zang, klanken en woorden. Andere elementen zijn uiterlijke voorwerpen zoals een masker, staf, wapen of hoofdtooi of wens-objecten zoals kaarsen en wierook. In zijn eenvoudigste vorm kan een ritueel een bijna onopgemerkte hoofdknik zijn bij een ontmoeting op straat, in een meer

complexe vorm kan een ritueel een maandenlange durende periode van vasten en meditatie zijn.

Het is een gegeven dat rituelen in ons hele leven een belangrijke rol spelen. Toch worden rituelen doorgaans exclusief verbonden met religies ofschoon rituelen dus niet persé religieus of levensbeschouwelijk zijn zoals bovenstaand mocht blijken. Feit is wel dat rituelen in religies een zeer zichtbaar fenomeen zijn, zo ook in het boeddhisme.

Boeddhistische beoefening wordt veelal geassocieerd met reflectie en introspectie door middel van meditatie. Minder vaak worden de middelen waarmee we boeddhistische beoefening kunnen ondersteunen erkend. Op meditatief niveau gaan we de strijd aan met onze grillige geest, proberen we onze geest als het ware te verstillen. Voor het mogelijk maken van verstilling in meditatie zoeken we een juiste omgeving op, vrij van alledaagse afleiding. We creëren een uiterlijke vorm die ten dienste staat van het opheffen van een negatieve geest, een contemplatieve ruimte waarin we vol vreugde en vertrouwen toevlucht kunnen nemen tot Boeddha, Dharma en Sangha. De combinatie van toevlucht nemen en het creëren van juiste omstandigheden vormen samen een stevige basis voor het cultiveren van concentratie en kalmte! We herkennen vermoedelijk het gevoel van genegenheid en toewijding voor een beeld van de Boeddha, voor een altaar of in een klooster. We worden in een dergelijke omgeving losgeweekt van de oppervlakkige kanten van het leven, van de dagelijkse beslommeringen. Binnen zo'n context krijgen symbolische handelingen hun spirituele betekenis ten dienste van een meditatieve geest. Symbolen en rituelen versterken dan onze vastberadenheid en motivatie in een tastbare vorm, waarmee we onze genegenheid en toewijding kunnen uitdrukken. De wijzen waarop we via symbolen en rituelen onze beoefening kunnen ondersteunen en versterken zijn divers. In dit artikel gaat de aandacht voornamelijk uit naar de betekenis van het Boeddhabeeld en het altaar.

Boeddhabeeld

Beelden van de Boeddha kennen we in een grote variëteit van houdingen: staand, zittend, wandelend, buigend. Alle houdingen verbeelden een invalshoek op het Ontwaken van de Boeddha. De staande houding drukt een evenwichtig gezag uit, de zittende houding staat voor ingetogen kalmte, de wandelende gang drukt betrokkenheid uit en de buigende houding staat voor voltooiing. Ook de stand van

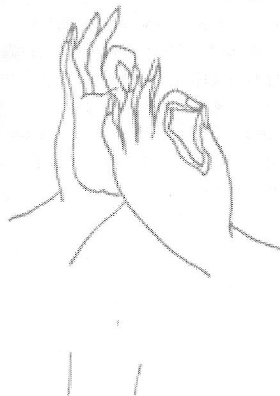


de handen, de mudra, is van belang. Specifieke onderscheiden mudra's zijn verbonden met de vijf onderscheiden dhyani boeddha's. Deze dhyani boeddha's, tathagata's in het Sanskriet, symboliseren de verschillende aspecten van het verlichte bewustzijn, waarbij ze zich ten behoeve van meditatie van elkaar onderscheiden maar uiteindelijk toch als manifestatie van het ene Boeddhabeginsel gelden.

Mudra's

De bhumiparsa mudra - de neerhangende rechterhand met de rug naar voren raakt de aarde aan, de linkerhand ligt met de palm naar boven in de schoot - is het gebaar waarmee de Boeddha de aarde aanriep als getuige van de verwezenlijking van het boeddhaschap. Het is het gebaar van de toestand van Verlichting die de Boeddha na vier weken meditatie onder de bodhi boom bereikte. Gedurende die tijd bood hij weerstand aan de verzoekingen van Mara. De mudra staat symbool voor het 'bij zinnen komen', het opheffen van verduisteringen. De bhumiparsa mudra is verbonden met Akshobhya die de omzetting vertegenwoordigt van toorn in spiegelgelijke wijsheid.
De abhaya mudra - de rechterhand open met de palm naar voren en de vingers naar boven gericht, de linkerhand in de schoot met de palm naar boven - is het gebaar van de kalmering, zegening en bescherming. Het is het gebaar van de Boeddha na zijn Verlichting en betekent zoveel als 'wees niet bevreesd'. De abhaya mudra is verbonden met Amoghasiddhi als boeddha van volharding en toewijding.
De samadhi of dhyana mudra - de handen liggen met de pal naar boven ontspannen in de schoot en de duimen en vingers raken elkaar - is het gebaar van het absolute evenwicht in meditatie. De mediterende staat met dit gebaar in volmaakte onverschilligheid tegenover de wereld, in volle concentratie en sereniteit. De samadhi of dhyana mudra is verbonden met Amithaba als de boeddha van het oneindige licht.
De dana mudra - de linkerhand raakt de grond met de palm naar buiten gericht, de rechterhand houdt een juweel in de schoot - is het gebaar van liefdadigheid en vrijgevigheid. De ondeugden van hebzucht en trots worden in het tegendeel, de wijsheid van de gelijkheid van alle levende wezens, veranderd. De dana mudra is verbonden met Ratnasambhava als de boeddha van vrijgevigheid.
De dharmachakra mudra - de duimen en wijsvingers van beide handen vormen een cirkel ter hoogte van het hart, waarbij de linkerpalm naar het lichaam is gericht en de rechterpalm ervan afgewend - staat voor de verkondiging van de dharma en het in beweging brengen van de dharma. Het gebaar verwijst naar het moment waarop de Boeddha het wiel van de leer voor het eerst in beweging bracht. De dharmachakra mudra is verbonden met Vairocana als de boeddha van de volmaakte werkelijkheid.

Mudra's



Dharmachakra
Verkondiging van de leer, het in beweging zetten van het Rad der Wet. De handen zijn ter hoogte van het hart, duimen en wijsvingers vormen cirkels.

Vanwege de symboolwaarde en vanuit respect voor de Dharma, die ons is overgeleverd, is het belangrijk dat de Boeddhabeelden met respect en eerbied worden benaderd en behandeld. Zij mogen niet opgetild worden aan hun hoofd en niet op de vloer te worden geplaatst. Het is niet de bedoeling over een Boeddhabeeld heen te stappen of om het te gebruiken als handig gebruiksartikel, bijvoorbeeld als boekensteun. Het is gepast om elke handeling met of ten opzichte van een Boeddhabeeld vooraf te laten gaan door een gebaar van eerbied - het gebaar van gevouwen handen met beide handpalmen tegen elkaar en de vingers naar boven gericht. Eenzelfde zorgvuldigheid geldt overigens voor geschriften en boeken die betrekking hebben op de Dharma.



Altaar

Voor het creëren van de juiste omstandigheden ten behoeve van concentratie en meditatie is in het boeddhisme ook de aanwezigheid van een altaar onontbeerlijk. De vorm van een altaar kan verschillend zijn, variërend van traditioneel en groots tot eenvoudig en basaal. Centraal op het altaar staat altijd een afbeelding van de Boeddha, een beeld, een thangka of een andere symbolische representatie. De afbeelding of, misschien beter, de verbeelding van de Boeddha is een referentiepunt voor het ontstaan van heilzame indrukken in de geest en als zodanig gaat van een altaar een krachtige spirituele energie uit. Voordat de Boeddha zijn lichaam verliet zei hij: 'Als ik er straks niet meer ben, kun je afbeeldingen van mij beschouwen als mijn vertegenwoordigers. Eerbied tonen en offergaven aanbieden aan een Boeddhabeeld hebben hetzelfde effect als offergaven direct aan de Boeddha'.

Offergaven

Naast het respectvol omgaan met een Boeddhabeeld, zoals omschreven in de vorige paragraaf, is ook het aanbieden van offergaven een traditioneel ritueel. Bij het aanbieden van offergaven gaat het niet zo zeer om het feit dat de Boeddha offergaven vraagt, maar om het creëren van positieve mogelijkheden voor ons zelf zoals het tegengaan van hebzucht en het verminderen van gehechtheid. Het aanbieden van offergaven vergt dan ook een positieve motivatie, namelijk de gerichtheid op het belangeloos geven zonder gehechtheid of egoïsme.

Het verzorgen van de offeranden



In de Tibetaanse traditie kennen we de symboliek van de acht offergaven. Deze komen in overdrachtelijke zin bijvoorbeeld voor in de sadhana van Yamantaka. De acht offergaven zijn achtereenvolgens:
water om gezicht en handen te wassen (argham), als symbool voor voorspoed zodat oorzaken en omstandigheden, die positieve gevolgen geven voor alle levende wezens, ontstaan;
water om voeten te wassen (padyam), als symbool voor zuivering omdat we door het wassen van de voeten van de verlichte wezens alle negatief karma en alle negatieve verduisteringen van de geest van onszelf en van alle levende wezens zuiveren;
bloemen (pushpe), als symbool voor vrijgevigheid, die ons hart openen en die ons de pracht van de Verlichting laten zien;
wierook (dupe), als symbool voor ethiek en morele discipline, om te voorkomen dat we anderen onnodig schade toebrengen en zo negatief karma voor ons zelf verzamelen maar ook om onze geest beter onder controle te krijgen zodat we ons bevrijden van verstorende emoties en onjuiste zienswijzen;
licht (aloke), als symbool voor geduld en helderheid van geest, waardoor onze onwetendheid wordt verdreven uit onze geest;
aangename geuren zoals saffraan (gandhe), als symbool voor enthousiaste volharding zodat we alle kwaliteiten van de Verlichting kunnen realiseren;
voedsel (naividya), als symbool voor samadhi ofwel eenpuntige concentratie die als nectar is voor onze geest, omdat een stabiele geest ons, vergelijkbaar met een door voedsel ondersteund lichaam, rust en helderheid verschaft;
muziek (shabda), als symbool voor wijsheid omdat door het voortbrengen en de werking van geluid het afhankelijk ontstaan wordt uitgedrukt.

Deze offergaven worden aan de Boeddha aangeboden op het altaar. Het altaar kan nog verder aangekleed worden door links een tekst uit de Lam Rim of een Wijsheids soetra te plaatsen en rechts een stupa.
Naast het aanbieden van de traditionele acht offergaven staat de offergave in de vorm van het aanbieden van de mandala, met name tijdens sadhana's. Deze is nadrukkelijk gericht op het opheffen van één van de meest fundamentele verstorende emoties namelijk gehechtheid, die zich manifesteert in de vorm van begeerte, hebzucht, gierigheid en bezitsdrang. De voornaamste tegenkracht is vrijgevigheid. Het aanbieden van de mandala is het symbolisch aanbieden van het hele universum aan Boeddha, Dharma en Sangha. De mandala-offergave creëert tevens zo veel positieve energie, dat ook onze verkeerde zienswijzen gezuiverd worden. Aan de mandala-offergave wordt elders in dit Jewel Heart Magazine meer aandacht geschonken.

Relaties met verbeelding
De materiële zorg voor Boeddhabeeld en altaar zoals het schoon maken, kan ook gezien of gehanteerd worden als een vorm van offeren. Onrust en verwarring kunnen verminderd worden door het zuiveren van beeld en altaar wanneer dit gebeurt met een geest van toewijding, aandacht en concentratie. Op deze manier kunnen vreedzaamheid en gelijkmoedigheid in onze geest het gevolg zijn van zuivering. Met andere woorden, de eerbiedige en respectvolle omgang met beeld



en altaar is omgekeerd van invloed op onze eigen houding.
Onze lichaamshouding en gebaren met handen kunnen gebruikt worden om onze eerbied en respect uit te drukken. Gevouwen handen bewegen van hoofd naar mond en hart, gevolgd door een geknielde buiging met het hoofd naar de grond in de richting van de verbeelding van de Boeddha op het altaar, staan drievoudig symbool voor de omarming van Boeddha, Dharma en Sangha naar lichaam, spraak en geest. Nog verder gaat het prosterneren waarbij de beweging van de gevouwen handen, als beschreven, gevolgd wordt door het in volledige lengte van het lichaam op de grond gaan neerliggen. Vaak worden dergelijke vormen van eerbied en respect uitgevoerd aan het begin van gebed, meditatie of andere vormen van beoefening. Volgens de Tibetaanse traditie staan tijdens de alledaagse ontmoeting overigens gevouwen handen ter hoogte van de borst ook symbool voor een respectvolle begroeting dan wel uitnodiging tot het binnenkomen in de geestelijke ruimte van de ander. Hetzelfde geldt ook voor een afscheid.
In essentie gaat het bij het uitvoeren van gebaren en buigingen altijd om de rustige en bedachtzame uitvoering van de bewegingen. Pas door rust, bedachtzaamheid, kalmte en oprechtheid zijn zij de meest elegante uitdrukking van respect en eerbied, vrij van elke oppervlakkigheid. Het starten en eindigen van de dag met handgebaren en lichaamsbuigingen naar de Boeddha kan, naast gebed en meditatie, een heilzame symbolische handeling zijn om de dag met een goede geest te beginnen respectievelijk af te sluiten.

Nog veel meer

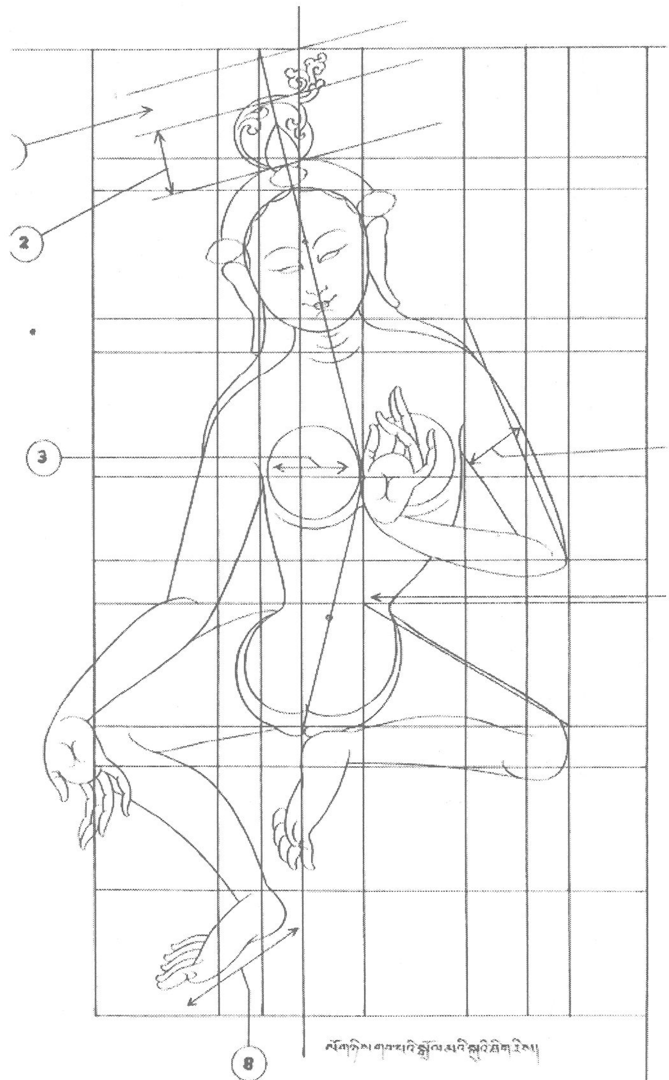
Over symbolen en rituelen is veel meer te schrijven. In alle religies en tradities zijn bijvoorbeeld de belangrijke gebeurtenissen in het leven van mensen zoals geboorte, huwelijk of partnerschap en overlijden verbonden met bijzondere rituelen. Ook het in gebruik nemen van een nieuw huis wordt doorgaans op een of andere manier gevierd. De veranderingen van seizoenen worden gevierd met feesten of festivals die in het teken staan van de betekenis van het nieuwe seizoen in het leven van mensen. Last but not least worden belangrijke gebeurtenissen in het leven van de grondlegger van de religie of traditie herdacht op vaste dagen in de jaarkalender. Dat geldt ook voor Boeddha Sakyamuni. Zo kennen we bijvoorbeeld de dag van Boeddha's geboorte, verlichting en parinirvana.
Wie zich meer in de boeddhistische symbolen en rituelen wil verdiepen, kan in de westerse wereld inmiddels ook een schat aan kennis over dit onderwerp aanboren. Van het grootste belang blijft echter dat elk symbool en elk ritueel ten dienste staat van de spirituele beoefening. Daarin staat het benadrukken van eerbied en respect voor de de Boeddha en zijn onderricht centraal waarbij het ritueel betuigen van eerbied en respect aan de Boeddha op deze manier vormend is voor onze eigen geest. Daarmee wordt ook het belang van symbolen en rituelen verklaard.

Literatuur:
Dagyab Rinpoche, Boeddhistische Symbolen in de Tibetaanse Cultuur, Uitgeverij Maitreya, 1998
Tatjana en Mirabai Blau, Boeddhistische Symbolen, Uitgeverij Verba, 2000
Ajahns Sucitto en Candasiri, Buddhist Rituals and Observances, Amaravati Publications, 2001 ∞

Rituele voorwerpen: de thangka

Onder de rituele voorwerpen neemt de thangka een vooraanstaande plaats in. In de thangka komen uiterlijke vormen en diepere betekenissen samen. De thangka is weliswaar een prachtig kunstwerk, maar de boeddhistische symboolwaarde die een verbinding legt met de Dharma, vormt de werkelijke betekenis van de thangka. Marian van der Horst, zelf thangka-schilderes, gaat in haar bijdrage in op de wereld van de thangka vanuit een zeer persoonlijke beleving.

Tekst en thangka's:
Marian van der Horst



Introductie
Er is mij gevraagd iets over rituele voorwerpen te schrijven.
Er zijn uiteraard verschillende soorten rituele objecten zoals:
objecten die men op een altaar kan zien: een beeld of afbeelding, -een stupa, -offergaven;
objecten die men zelf ter hand neemt: -een vajra, -een bel, -een damaru of -een mala;
objecten van stof zoals gewaden die bij bepaalde gelegenheden worden gedragen of gedrapeerd, -banieren, -gebedsvlaggen;
afbeeldingen van Boeddha's of leraren in de vorm van bijvoorbeeld -bronzen beelden of -tsa-tsa's (kleitabletten)
schilderingen die transportabel zijn zoals -thangka's of in de vaste vorm van -wandschilderingen op wanden van kloosters.

De functies van een ritueel voorwerp izijn voornamelijk iemand herinneren aan een bepaalde spirituele inhoud of tot hulp zijn bij bepaalde gebeden of teksten en een connectie tot stand brengen met Boeddha-figuren. Door handgebaren met bepaalde voorwerpen wordt behalve de spraak en geest ook het lichaam aangezet tot het opwekken dan wel stimuleren van subtielere energieën.

Het woord thangka
Ik wil me nu beperken tot de thangka (Tibetaans) als ritueel voorwerp. Het woord thangka heeft op zich een enigszins exotisch tintje. Wanneer je het woord gebruikt in een bepaalde setting weten sommigen wat het woord inhoudt en anderen denken aan een draagbaar stukje ondergoed. Dat wordt dan wel anders geschreven. De letterlijke betekenis van het woord thangka is boodschap, overbrengen van informatie, draagbaar dus meeneembaar (kunst-)voorwerp. Een thangka is dus een middel om iets mee te delen, te tonen, te vertellen, ergens naar te verwijzen, met andere woorden een bemiddelaar tussen dat wat meegedeeld moeten worden en de ontvanger of toeschouwer.

Thangka en boeddhisme

In het westen zijn thangka's geliefd als kunstobject. Er kunnen ongelooflijk mooie thangka's gepresenteerd worden en/of ter verkoop aangeboden worden. Maar zeker in landen als Nepal, Tibet of India zijn ze ook vaak objecten voor toeristen hoewel ze feitelijk van origine bedoeld zijn voor gebruik bij bepaalde spirituele ceremoniën of beoefeningen. Omdat er steeds meer interesse is voor het boeddhisme zijn er ook steeds meer thangka's in het westen aanwezig en zijn er geregeld grote tentoonstellingen waar prachtexemplaren uit grote particuliere verzamelingen te zien zijn. Niet in iedere boeddhistische stroming gebruikt men thangka's als ritueel voorwerp. Zo is bijvoorbeeld het zen-boeddhisme zeer sober met het plaatsen van voorwerpen. Deze zouden de aandacht alleen maar afleiden van een meditatieve beoefening. De thangka is echter veel meer dan een kunstvoorwerp. Het kan een essentieel middel zijn bij rituelen en meditaties. Daarbij is het natuurlijk wel van primair belang welk doel zo'n schildering moet dienen: als object van meditatie, als aanduiding van bijvoorbeeld een heel zuivere weergegeven heilige plaats zoals een mandala of als verwijzing naar een geneeskunde, geneeskrachtige kruiden en stenen, medicinale ingrepen of presentaties van het lichaam met al zijn organen of functies. Een thangka kan ook astrologische doelen dienen. En waarschijnlijk zijn er nog vele andere soorten thangka's.

Wanneer men alleen kijkt naar de inhoud en het proces van het weergeven van bepaalde (heilige) figuren, dan is een thangka wel enigszins te vergelijken met een (oosterse) icoon. Rond het schilderen van een icoon alsook bij het schilderen van een thangka vindt een ritueel van zuiveren plaats: van de schilder zelf alsook van zijn werkplek, zijn materialen enzovoorts. Hij moet een wat teruggetrokken zuiver leven leiden en onthecht zijn van materie en gewin. Zowel een thangka als een icoon is een ritueel object dat eerbied verdient, afdwingt en de aanschouwer tot devotie brengt.

Hoe komt een thangka tot stand?

Ik ga nu voornamelijk uit van een thangka waarop bijvoorbeeld Boeddha Sakyamuni afgebeeld zal gaan worden. Bij het tekenen op papier van de figuur wordt altijd gewerkt met bepaalde verhoudingen en met maatvoering die bij de figuur horen. Om deze zo zuiver mogelijk te kunnen weergeven bouwt men een raster van horizontale en verticale lijnen op, waarna er enkele hulplijnen getrokken worden die als het ware al een weinig de contouren van het lichaam tonen. Dan gaat men over tot het tekenen van de hele figuur, zijn houding, kleding, zetel, attributen enzovoorts. Men maakt dus eerst een tekening op papier. Mensen die routineus werken, trekken vaak dezelfde tekening over omdat dat lekker snel gaat of omdat men de figuur eigenlijk zelf niet kan tekenen. Door onkunde kunnen dan ook vaak fouten in zo'n tekening sluipen. Omdat een raster en hulplijnen gebruikt worden, tekent men meestal niet direct op het canvas. Men brengt de tekening over op het vooraf ingespannen en bewerkte doek. Het schilder-procedé vindt volgens een logisch opgebouwde methode plaats: eerst de achtergrond, dan steeds de kleinere kleurvlakken en later de details.

Wie schildert eigenlijk een thangka?

In landen waar het gebruikelijk is dat er thangka's gemaakt worden, bestaat doorgaans een opleiding voor leerlingen al vanaf zeer jonge leeftijd, in een kloosterschool. De leerling leert al doende onder leiding van een leraar stap voor stap zelf te tekenen en te schilderen. Vaak werken meerdere leerlingen met de verschillende vereiste vaardigheden aan een thangka. Een jonge leerling kan blijk geven van een buitengewone belangstelling en vaardigheid en verder opgeleid worden tot een volleerde autonome thangka-schilder. Er zijn uitzonderlijk goede leraren geweest door de eeuwen heen, en nog! Grote spirituele leraren waren soms zelf ook nog (meester-) schilder. In landen met veel toerisme wordt heel wat minder zorgvuldig opgeleid en wordt het eindproduct nogal eens een broddellap die er op het oog ook nog wel aardig of tenminste oud kan uitzien. Westerse kunstenaars raken vaak ook geboeid door het fenomeen thangka en willen zelf een opleiding volgen. Deze neemt dan zo'n acht à negen jaar in beslag. Later de kost ermee verdienen is maar voor weinigen weggelegd. Sinds ongeveer 25 jaar is het mogelijk geworden in het westen een opleiding te volgen doordat oosterse

meesters naar westerse boeddhistische centra kwamen vanwege de betere mogelijkheden of omdat ze gevraagd werden les te komen geven.
Ik heb zelf in 1985 mijn meester-schilder 'gevonden', Gega Lama, wiens handboek 'Principles of Tibetan Art' door mij en vele anderen wordt gebruikt. Op eenzelfde manier zijn ook in het westen enige thangka-schilders opgeleid en werkzaam als zodanig, waarbij opgemerkt kan worden dat er evenveel vrouwen als mannen thangka's schilderen. Men moet alleen maar over het juiste karma en de bijkomende gunstige omstandigheden zoals geld voor de opleiding, talent, tijd en dergelijke beschikken of hebben kunnen beschikken.

Waarom is er eigenlijk zoveel interesse in boeddhistische kunstvormen zoals de thangka?
Voor mij heeft een (goede) thangka een soort van directheid, levendigheid en schoonheid die voortkomt uit devotie, een spirituele achtergrond, uit beleving en authenticiteit. Op diverse niveaus wordt er geappelleerd aan de eigen spirituele beleving, aan de behoefte aan een zuivere vorm, aan waarheid en doorleefde directheid. Op het eerste gezicht kan men een thangka bekijken op fraaiheid, techniek, kleurgebruik lijnvoering en dergelijke. De onderliggende boodschap hoeft dan niet op de eerste plaats te komen. Op een volgend niveau kan een thangka je iets gaan doen op een subtieler niveau, minder op het analytische of rationele vlak. Een snaar wordt geraakt in je waardoor je diep geroerd kunt worden, aangeraakt kunt worden zonder dat je snapt waarom. Op een derde niveau werkt een thangka meer op het energetische vlak, vooral als je wat meer inzicht hebt gekregen door leringen, lezen, meditatie. Je begrijpt dan de betekenis van de diverse onderdelen zoals lichaamshouding (asana), mudra's (handhoudingen), attributen, kleurgebruik en dergelijke. Deze geven een boodschap af op een (zeer) subtiel niveau. Je ziet de thangka en begrijpt meteen wat de onderliggende bedoeling en/of betekenis is, het raakvlak: de verbinding tussen jou en de thangka.

Er zijn ook thangka's waarop toornige figuren zijn afgebeeld



Indeling van de thangka
In het algemeen staat de belangrijkste figuur, soms letterlijk, in het midden van de thangka afgebeeld. Hij/zij kan zitten op een maan en/of zonneschijf die in een lotus liggen of op een troon of op beide. Aan de de bovenzijde van de thangka kan men leraren of andere boeddha's afgebeeld zien en beneden in de thangka beschermers, offergaven en andere voorwerpen. Alles is geplaatst in een landschap dat herkenbaar moet zijn als een aardse omgeving maar dan wel met een paradijselijke allure. Er zijn meestal veel wolken, mooie bergen, rotsen, watervalletjes en andere aantrekkelijkheden, kortom het is een omgeving waarin het goed toeven is. Er zijn echter ook thangka's waarop toornige figuren afgebeeld staan, gehuld in vlammen en met een nogal lugubere outfit van mensenschedels en strijdwapens. Het landschap wordt daaraan aangepast en ook de kleurstelling heeft dan een andere uitstraling. In de oude sutra-teksten, zoals de Kangyur, kan men een onderverdeling vinden in categorieën met de diverse maten en verhoudingen, waarin men de verschillende boeddha-vormen maar ook menselijke vormen,

arhats (een soort van missionarissen) kan vinden. Bij verschillende tradities zijn er verschillende verdelingen en verschillende aantallen secties: de eerste categorie laat de nirmanakaya-vormen van bijvoorbeeld Boeddha Sakyamuni zien, een later sectie bijvoorbeeld de bodhisattva's en nog weer in een latere sectie de vrouwelijke boeddha's enzovoorts.

Iconografie

Alle boeddha-figuren hebben een eigen functie zoals pacificeren, welvaart brengen en rijkdom beschermen, beschermen, kracht geven, genezen en dergelijke. Wanneer er toornige boeddha's zijn afgebeeld, moet men begrijpen dat zij altijd handelen vanuit liefde en compassie in combinatie met wijsheid. Ze gebruiken daarbij toornige kwaliteiten die tot ommekeer, inzicht of beter handelen aanzetten. Er is, zeker in het Tibetaans boeddhisme, sprake van een zeer uitgebreide iconografie met duizenden figuren, waardoor het vaak zo moeilijk is wegwijs te worden in die schijnbaar ondoorzichtige materie. Hierin wat inzicht zien te krijgen is voor een thangka-schilder dan ook een kwestie van jaren kijken, zoeken, denken, proberen te begrijpen.

Rusland

Gelukkig hebben wij hier in het westen inmiddels zeer veel goede boeken, naslagwerk en leraren, die op bezoek komen en zelfs doceren aan universiteiten. Dat is in Rusland echter, mij bekend door eigen ervaring, toch nog wel een item. Sinds 1993 ben ik daar bijna jaarlijks geweest, op heel verschillende plaatsen. Ik heb daar honderden leerlingen gehad en nog, maar er is voor hen weinig toegankelijke literatuur op dit gebied beschikbaar. Ook aan zo'n prachtig handboek van Gega Lama blijkt grote behoefte te bestaan. Mijn lessen daar hebben dan ook vaak een drieledige opbouw:

onderricht over hoe men een boeddha tekent en schildert;

kennisoverdracht met betrekking tot de indeling in categorieën van boeddha's, hun maten, symboliek, te gebruiken kleuren en dergelijke;

begeleide verdiepende meditaties over functies van de geest, karma, de Vier Edele Waarheden enzovoorts.

Ik ben dankbaar dat ik na mijn leven als 'normaal' kunstenaar uiteindelijk deze vorm van spirituele kunst mocht ontmoeten, leren kennen en inmiddels al vele jaren mag doorgeven. ∞

Marian (r) geeft les.



De mandala-offerande in de spirituele beoefening

Het idee achter de mandala-offerande is eenvoudig; als je al verdiensten verzamelt door het offeren van een wierookstokje, stel je eens voor hoeveel verdiensten je dan wel niet verzamelt als je het hele universum met al haar rijkdommen weggeeft. Naast het opbouwen van verdiensten staan vrijgevigheid en respect voor de leraar voorop bij het doen van een mandala-offerande.

Gerard van den Dobbelsteen

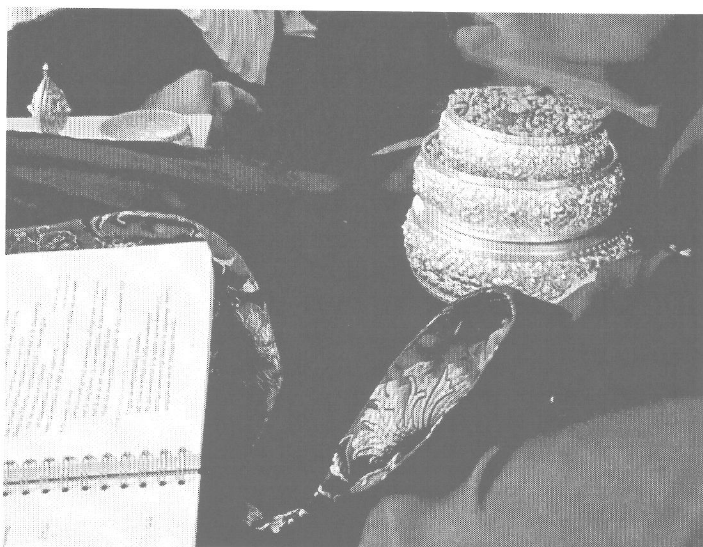


De mandala

Binnen het Tibetaanse boeddhisme kent men verschillende beoefeningen waarbij offerandes worden aangeboden. Eén daarvan is het aanbieden van de mandala van het universum. Zowel qua vorm als qua uitvoering zijn er verschillende manieren om een mandala te offeren. Bekende vormen zijn onder andere de zandmandala, de driedimensionale mandala's en de getekende of geschilderde mandala's. Uiteindelijk gaat het echter om een mentale offerande, waarbij door visualisatie, het opzeggen van mantra's en het uitvoeren van diverse andere rituele handelingen het offer wordt gedaan. Afhankelijk van wat er geofferd wordt, zijn er ook weer verschillende vormen van mandala's te onderscheiden. Bij de 'uiterlijke' mandala wordt het universum aangeboden. De 'innerlijke' en de 'geheime' mandala's gebruiken het (geestelijke) lichaam als uitgangspunt en dan is er ook nog een mandala-offerande die zich specifiek richt op de leegte.

De meest gebruikelijke manier is het offeren van de 'uiterlijke' mandala. Hierbij worden als objecten alle verdiensten die men heeft verzameld en alle potentiële verdiensten die men kan verzamelen, aangeboden. Deze worden dan getransformeerd in de vorm van een zuiver universum. Het woord 'mandala' komt uit het Sanskriet, en betekent 'centrum'. Centrum refereert hier aan het centrum van het universum. In boeddhistische bronnen komen we diverse verklaringen van het ontstaan van de kosmos tegen met verschillende structuren en maten. Het boeddhisme kent meerdere voorstellingen van het universum. Een beschrijving van het universum, zoals bijvoorbeeld in de Abhidharma gegeven wordt, is aangepast aan de specifieke realiteit, zoals die door de inwoners van India ten tijde van Boeddha Sakyamuni werd voorgesteld. Deze beschrijving kon door hen gemakkelijk worden begrepen en gevisualiseerd.

Dezelfde voorstellingen uit de traditie gebruiken we heden ten dage weer, terwijl ons beeld van het universum natuurlijk anders is dan het beeld van de mensen uit Boeddha's tijd. Zijne Heiligheid de Dalai Lama heeft daarom ook regelmatig gezegd dat we ons de 'uiterlijke' mandala ook voor mogen stellen als de representatie van de planeet aarde, ons zonnestelsel, de melkweg of het universum zoals de moderne wetenschappen het



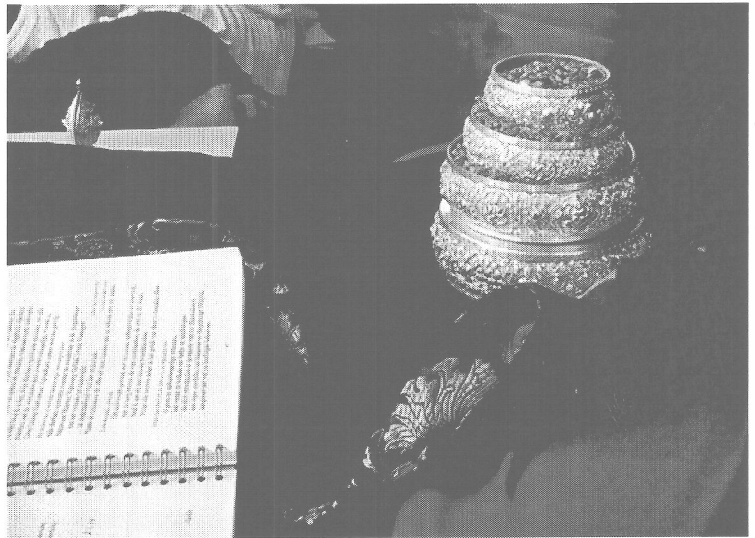
tegenwoordig beschrijven. Uiteindelijk gaat het erom dat het offeren van de mandala de bereidheid weergeeft om alles in het universum aan te bieden.

Het materiaal
Een van de manieren om een mandala aan te bieden, is met een ronde, platte schaal als basis met daarop een drietal ringen en een top, die vaak de vorm van een diadeem heeft. In principe kan dit voorwerp, dat ook mandala genoemd wordt, van elk soort materiaal gemaakt zijn. Op zich is een kostbaar materiaal zoals goud of zilver het beste, aangezien wat er aangeboden wordt, dan kostbaarder is. Dit wordt aanbevolen omdat er dan meer verdiensten verzameld worden. Lama Tsongkhapa deed het echter met een platte leisteen, en liet daarmee zien dat het materiaal niet van doorslaggevende betekenis is. De ringen worden meestal gevuld met graan, rijst of tarwe, vermengd met kostbare stenen of andere waardevolle voorwerpen.

Het ritueel
Het offeren van de mandala is een uitgebreid en nauwkeurig uit te voeren ritueel. Terwijl je handen met de materialen werken, bedenk je daarbij wat de erachter liggende betekenis is, en visualiseer je dit zo goed mogelijk. Zeer kort samengevat wordt in eerste instantie de ronde basis geofferd in de vorm van een machtige bodem van goud. De eerste ring die bovenop de basis wordt geplaatst, symboliseert de ijzeren bergketen die het universum omsluit. Door middel van het aanbrengen van handjes rijst of graan wordt steeds een bepaalde plaats in het virtuele universum gemarkeerd. Dit gebeurt achtereenvolgens met de berg Meroe in het midden, daarom heen de 4 continenten en de 8 subcontinenten. Op dit eerste niveau behoren tenslotte ook nog de kostbare berg, de wensvervullende boom, de wensvervullende koe en de gewassen die niet gecultiveerd hoeven te worden.

Hierna wordt de tweede ring geplaatst, waarop de zeven bezittingen van een koning (het kostbare wiel, het kostbare juweel, de kostbare koningin, de kostbare minister, de kostbare olifant, het kostbare paard, de kostbare generaal) en een schatvaas worden geplaatst. In het binnengebied van de tweede ring worden de 8 offergodinnen geplaatst. De derde ring bevat de vier superieure objecten; de zon, de maan, de kostbare parasol en het vaandel der zege over alle richtingen. Tenslotte wordt in het midden 'algehele rijkdom en pure genoegens van goden en mensen, waaraan niets ontbreekt' toegevoegd en wordt de mandalatop geplaatst. Op deze manier is het hele universum met al zijn rijkdommen vertegenwoordigd.(Zie voor uitgebreidere en preciezere beschrijvingen van het ritueel de referenties.)

De zes perfecties
Als meest ideaal wordt gezien de beoefening van de mandala-offerande te koppelen aan de beoefening van de zes perfecties of paramita's. Dagpo Rinpoche zegt hier het volgende over: 'Duidelijk is dat we de perfectie van vrijgevigheid beoefenen, want we brengen een offerande. Door te doen wat er gedaan moet worden en te laten wat er niet gedaan moet worden gedurende een mandala-offerande, beoefen je de perfectie van moraliteit. Er moeten precieze gebaren worden uitgevoerd en wanneer je erg stipt bent in de uitvoering en ook in het nalaten van datgene wat niet gepast is, is dat een beoefening van moraliteit. Ook de motivatie is een middel om een relatie te leggen tussen de offerande en moraliteit: je moet in ieder geval een motivatie hebben die vrij is van elke vorm van eigenbelang. Dat wil zeggen, je moet ervoor zorgen dat je motivatie niet 'vervuild' is met zelfkoestering. Zelfs al is de mandala-offerande relatief gemakkelijk uit te voeren, er kunnen altijd moeilijkheden of obstakels opduiken. Die ongemakken moeten dus worden overwonnen, hetgeen aantoont dat je innerlijke weerbaarheid hebt ten opzichte



van deze obstakels; dit vormt het beoefenen van geduld. Dat de offerande met vreugde wordt uitgevoerd is een beoefening van de perfectie van enthousiaste volharding. Je moet proberen gedurende de hele offerande zeer geconcentreerd te blijven, alle visualisaties goed te doen, oplettend te zijn terwijl je de verschillende bergjes plaatst. Je moet vermijden dat je de mandala-offerande mechanisch uitvoert terwijl je aan andere dingen denkt. De perfectie van wijsheid tenslotte, beoefen je door je ervan bewust te zijn dat degene die offert, degene aan wie geofferd wordt en de mandala zelf nog niet het kleinste deeltje inherent bestaan bevatten. Elk van deze objecten is voortdurend onderworpen aan afhankelijk ontstaan. Ze komen allemaal voort uit oorzaken en condities. Zij zijn dus alle drie leeg en hebben geen wezenlijk bestaan. Wanneer je op deze manier de zes perfecties met de mandala-offerande verbindt, is dat uitmuntend. Het is niet erg gecompliceerd en het is voldoende om er aan te denken.'

Belang

Dagpo Rinpoche geeft het belang van de mandala-offerande weer: 'De beoefening van de mandala-offerande is zeer heilzaam. Wanneer je het doet met de juiste motivatie, kun je je zuiveren van veel verduisteringen en obstakels en kun je veel verdiensten verzamelen, evenals het bijeenbrengen van zekere oorzaken die uiteindelijk leiden tot de complete verlichting. Omdat we leven in de sfeer van verlangen hebben we in het algemeen veel gehechtheid aan vormen, geuren, smaken en aanrakingen. Door middel van de mandala-offerande kunnen we al onze objecten van gehechtheid als een offergave aanbieden. Op die manier kunnen we onszelf wat onthechten en deze verstorende mentale factor verzwakken. De zegeningen die het doen van een mandala-offerande oplevert zijn ontelbaar. De mandala-offering is niet alleen buitengewoon, maar ook heel toegankelijk. Iedereen kan hem in praktijk brengen.'



Referenties:
Dagpo Rinpoche, Dagelijkse beoefeningen
Gelek Rimpoche, De mandala in de spirituele beoefening
Gelek Rimpoche, Guru Devotion
Ven.Thubten Wongmo en Sangye Khadro (eds.), How to offer the mandala
Ven. Dorje, The Mandala Offering ∞

Achterkantje

Rituelen

Paula Boon

Of ik een achterkantje kan schrijven over rituelen?
Nee hè, konden jullie geen ander thema bedenken?
Nee, dat gaat vast niet lukken.

Ritueel: allerlei associaties komen op. Het doet me denken aan donker, aan geheim, aan poespas, aan gesloten, aan sektes, aan geheimzinnig en aan toeters en bellen.
Ik houd er niet van.

Of is er meer: proost bij een glaasje, slingers en lang zal die leven bij een verjaardag, de welterusten kus voor het slapen gaan, de kerstboom bij Kerstmis en de zak van Sinterklaas. Daar voel ik me beter bij thuis, behalve dan bij die kerstboom.

Rituelen binnen het Boeddhisme?

Afgelopen vrijdag begeleidden Ine en ik de open meditatieavond. Ine boog voor de Boeddha. Het trof me. "Goed dat je dat doet!" en ik volgde haar voorbeeld.

Ik buig meestal voor de Boeddha voordat ik een groep ga begeleiden, maar de laatste tijd verslofte dat een beetje, terwijl het zo goed voelt om te doen. Ik buig het liefst als ik nog alleen ben. Als er al anderen zijn voelt het ongemakkelijk en laat ik het na. Hoog tijd om dat gevoel van gêne te laten voor wat het is.

"Ik buig voor u neer met lichaam, spraak en geest", zeg ik in stilte en ik buig drie keer en raak met mijn hoofd de grond aan. Ik geef me over, ik stel me open voor Rimpoche en vraag hem zonder woorden mij te inspireren en te leiden zodat ik de goede dingen zal zeggen. Als ik de grond raak denk ik: "niet ik". Het gaat niet om mij, ik hoef niets te presteren. Ik kan me ontspannen en vertrouwen. Het voelt alsof ik de stekker in het stopcontact steek: ik ervaar verbinding met de bron van energie en stilte. Daar kan ik de avond mee in. Het stemt me dankbaar dat ik een doorgeefluik mag zijn.

En nog een voordeel: het is een goede lichaamsoefening.
Als ik nu ook eens boog voor mijn dagelijkse meditatie! Goed voor het luie vet! ∞



Op Rimpoche's verjaardagsfeest zoekt Zwarte Piet de verlichting maar hij ziet slechts leegte.